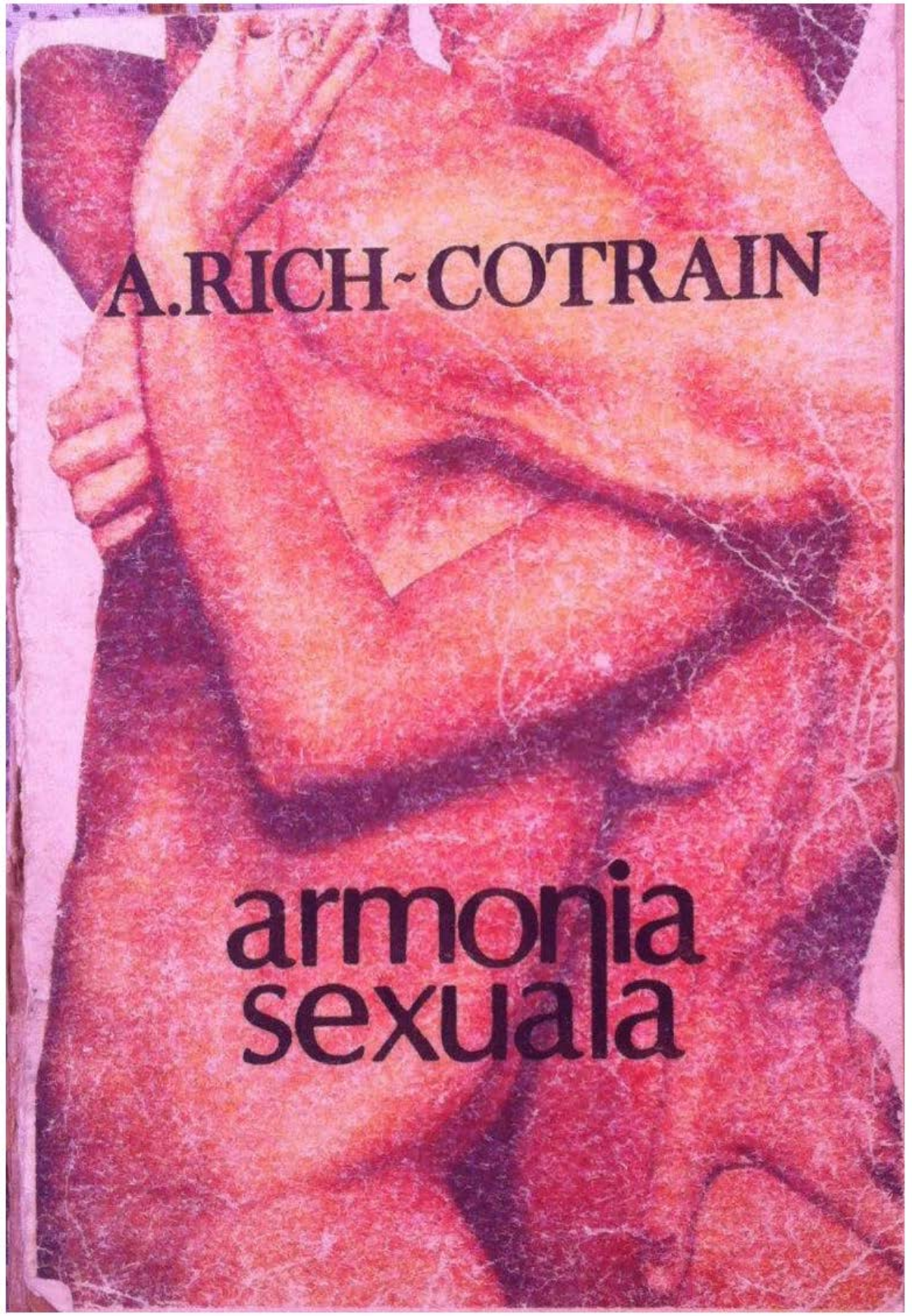

A.RICH-COTRAIN
armonia
sexuala

ARMONIA SEXUALĂ

- O carte care ne învață cum să facem dragoste.
- O carte ce poate fi considerată un adevărat dar făcut oamenilor, deoarece cititorii - femei și bărbați - vor extrage din ea căile de schimbare fundamentală a vieții lor intime, în sensul totalei, absolutei sale satisfaceri.
- O carte realmente senzațională, de o îndrăzneală nemaiîntîlnită la noi.
- **O carte care nu trebuie să lipsească din nici un cămin.**

Colecția Cupidon

Preț: 192 lei

A. RICH-COTRAIN

ARMONIA SEXUALĂ

— Cum să facem dragoste
— Cheia succesului total

EDITURA DIAMANT
1992

(c) Copyright 1992. Toate drepturile sînt rezervate Societății
„EDITURA DIAMANT" — S. R. L.
București, Intr. Roma nr. 4

ISBN 973-9094-05-8

CUVÎNT ÎNAINTE

Două sînt filosofiile dominante în antichitatea chineză : **daoismul şi confucianismul**, expresii ale gîndirii unor personalităţi de excepţie — **Lao Zi** şi **Confucius**, — numele latinizat al lui Kong Zi. Chinezii au preferat să-şi desluşească pe cale filosofică problemele vieţii şi ale morţii, decît să ia de bune canoanele unei religii, oricare ar fi fost ea. Aceasta cu atît mai mult cu cît criteriile esenţialmente morale ce definesc caracterul filosofiei chineze acoperă în mare măsură şi perceptele religioase.

Lao Zi, personaj oarecum legendar, a trăit în secolul VI î. e. n. După o îndelungată meditaţie în sihăstrie, a început să propovăduiască învăţătura sa, bazată pe retragerea în sine, revenirea la starea originală a omului, considerată de el ca întruchipînd perfecţiunea, în sfîrşit, pe stăpînirea instinctelor — vinovate, după Lao Zi, de coruperea calităţilor sufleteşti ale oamenilor şi a comportamentului acestora

Pe lîngă meditaţie sau extaz, Lao Zi vedea posibilă perfecţionarea individului prin aplicarea unor metode care vizau deplina stăpînire a funcţiilor vitale ale organismului : nutriţia — prin practică dietetică ; respiraţia — cu ajutorul unei tehnici igienizate ; viaţa sexuală — prin înţelegerea şi asimilarea căilor pentru deplina satisfacere a femeii, marele şi, de fapt, unicul secret al armoniei cuplurilor. Filosofia lui Lao Zi este înţelepciunea naturii, născută cu mii de ani în urmă, cu mult înainte de el.

Tradiţia spune că, nemulţumit de lipsa de înţelegere din partea contemporanilor, Lao Zi s-a retras în munţi, nu înainte de a se fi adresat astfel discipolilor săi : „Cînd găseşte teren prielnic, înţeleptul îl cultivă ; dacă nu-l găseşte el lasă să crească buruiana şi se duce"

De atunci, Lao Zi nu a mai fost văzut..

* * *

Învățătura lui Lao Zi a fost preluată de discipolii săi, care au elaborat una dintre operele fundamentale ale gîndirii chineze: „Dao de jing" — într-o traducerea aproximativă „Cartea căii de urmat". Ea cuprinde nu numai concepția filosofică și morală a marelui gînditor, ci preia și interpretează, în spiritul concepției Dao, întreaga colecție de credințe populare și mituri transmise prin tradiție orală, ba chiar și unele practici de magie, rituri și ceremonii religioase, lucru ce a determinat includerea daoismului de către unii cercetători printre vechile religii.

Cu cele abia 5 000 de semne ale sale, „Dao de jing" este, probabil, cea mai redusă în dimensiuni dintre cărțile de înțelepciune ale lumii. Ea s-a tradus în multe limbi, în numeroase ediții (peste 30 în limba engleză !), iar specificul exprimărilor metaforice a făcut ca aproape fiecare traducător să prezinte daoismul într-o versiune diferită celorlalte. În toate însă, rezultă cu claritate că esența acestei filosofii este credința conform căreia izvoarele vieții sînt energia și mișcarea. Într-adevăr, Dao este forța nemăsurată a naturii !

Arătam că printre preocupările lui Lao Zi vizînd perfecționarea individului se află și viața sexuală. Concluziile sale se bazează pe premisa că fericirea omului pe pămînt are o puternică, o nemăsurat de importantă componentă în activitatea sexuală, și anume nu oricare, ci cea conjugală. În acest domeniu, Lao Zi și, mai tîrziu, discipolii săi, nu s-au limitat la exprimarea unor concepte abstracte, teoretice ci, părăsind de această dată metafora, fac un adevărat curs foarte concret de practică sexuală.

Editorul

CAPITOLUL I

INTRODUCERE

Dincolo de interesul pe care îl poate reprezenta, în sine, dezvăluirea pentru marele public a unei interesante concepții milenare, daoismul face oamenilor un dar nepreţuit : le asigură o viaţă sexuală şi conjugală plină de satisfacţii, îi învaţă să iubească, să facă dragoste.

Cum ? Nu ştim să facem dragoste ? Nu, doamnelor şi, mai ales, domnilor, nu ştim ! Sau prea puţin sînt cei care ştiu ! Mai mult chiar, populaţii întregi, unele dintre ele din ţări cu economie şi cultură dezvoltate, se zbat în capcana unui adevărat obscurantism sexual, ale cărui principii şi forme de manifestare se pot sintetiza foarte sumar în cîteva percepte :

— actul sexual reprezintă o necesitate pentru bărbat şi o îndatorire sacră a soţiei ; el are loc în mod exclusiv din iniţiativa bărbatului ;
— plăcerea bărbatului primează, actul sexual luînd iremediabil sfîrşit odată cu ejacularea ;
— expresia „bărbăţiei" este lipsa necesităţii oricărei forme de stimulare sau excitare, fie sub forma unor preliminarii, fie măcar prin contemplarea trupului gol al partenerei ;
— actul sexual este identificat cu scurta prezenţă a sexului bărbătesc în trupul femeii ; orice altceva este „perversitate".

Acest obscurantism este rezultatul mai multor influenţe între care, cu mare pondere, primitivismul gîndirii, bigotismul religios, concepţiile retrograde cu privire la rolul femeii în familie şi societate.

Continentul sovietic alcătuieşte şi astăzi, împreună cu ţările socialiste din Est, un bloc al ignoranţei despre viaţa sexuală. Într-adevăr, respectînd axioma de bază a politicii comu-

niste conform căreia poporul nu are dreptul la nici o desfătare, la nici o bucurie, nu are acces la nici o sursă de lumină spirituală care să-i deschidă perspectiva unui alt fel de viață, liberă, fericită, conducerile țărilor din această zonă, în care trăiesc aproape 500 de milioane de oameni, au strivit cu înverșunare orice manifestare de natură să deschidă calea pătrunderii concepțiilor moderne despre viața sexuală.

Cenzurile roșii veghează îndîrjite pentru interzicerea oricărui petec de goliciune în filme sau la teatru, a descrierii scenelor erotice în romane, a aventurilor amoroase, în fine a tot ceea ce poate leza „morala proletară". Este una din marile crime ale comunismului, la rînd cu înfometarea și cu gulagurile.

Dacă situația geo-politică și evoluția sa de-a lungul istoriei pot fi invocate pentru explicarea unor diferențe de civilizație sau de dezvoltare economică, grava rămînere în urmă a educației și mentalității sexuale nu are nici un fel de justificare obiectivă. Generații de ruși, ucrainieni, bulgari, români, cehi etc. au fost obligate la o nejustificată rămînere în urmă, au fost și sînt private de o mare, poate cea mai mare bucurie a omului.

Dincolo de cortina de fier lucrurile au evoluat de o manieră spectaculoasă, în special după cel de al doilea război mondial. Zăgazurile pudibonderiei și ale bigotismului, cu rădăcinile sale adînc ancorate în tradiția moralei religioase — în special puritane — ca și autoritatea paternă, degenerată, au fost zdruncinate încă din prima jumătate a secolului XX de revelația freudismului.

Ele au fost însă cu adevărat și definitiv rupte în țările dezvoltate, în cursul unei perioade foarte scurte la scara istoriei, prin practicarea încă din școală a unei educații sexuale temeinice, prin abordarea cu îndrăzneală și totală deschidere a problemelor cuplului, în filme, la teatru și în literatură, în presă, la televiziune. Ca și prin eliberarea femeii de prejudecățile retrograde. Deloc la urmă, cultivarea sistematică a ideii de indisolubilitate între fericirea conjugală și armonia sexuală.

În aceste țări, problema sexuală este un subiect de dezbatere publică, un obiectiv important al cercetării științifice, activitate pe care tehnica modernă, inclusiv cea bazată pe calculatoare electronice, o situează la nivelul rolului ridicat pe care sexul îl joacă în existența oamenilor. „Revoluția sexuală" manifestată în țările din Vest după cel de al doilea război mon-

dial se datorează, în parte, și studierii și valorificării unor doctrine antice, printre care și Dao.

Cum au fost receptate aceste doctrine, reactualizate de o serie de sexologi, psihologi și sociologi, de către societatea modernă, începînd cu anii '60? Întrebarea nu este lipsită de temei, cu atît mai mult cu cît există o unanimitate de păreri a specialiștilor în domeniu că în perioada amintită mai sus au avut loc importante mutații în concepția omului despre sex și viața sexuală.

Arnold Clearwater, un celebru sexolog englez, considera că această „revoluție sexuală" nu făcea altceva decît să continue mișcarea începută în epoca „*rag-time*"-ului, perioadă întreruptă atunci cu brutalitate de cel de al doilea război mondial și se constituie ca o parte a schimbării generale de optică asupra lumii și vieții inividului postbelic.

Martha Modern, sociolog american, în lucrarea sa „Dramele omului modern", publicată la New-York în 1964, în capitolul consacrat vieții sexuale era de părere, însă, că actuala mutație nu are precedent în istoria contemporană și a luat naștere în urma fecundării concepției occidentale despre sex de către doctrinele orientale care începuseră să fie actualizate de numeroase studii și lucrări ale unor cercetători în domeniu. „A nega influența acestor doctrine asupra modului cum este concepută viața sexuală în acest deceniu, este ca și cum am nega influența religiei buddhiste asupra marilor mișcări sociale din zilele noastre" (Autoarea se referă la mișcarea „Hippie" — N. N.).

Primite cu oarecare reținere în Europa conservatoare, aceste doctrine au fost însă îmbrățișate cu rapiditate în Lumea Nouă, în Statele Unite ale Americii, țară tradițional deschisă noilor curente de idei, țară în care individul nu a considerat niciodată că nu are nimic nou de învățat. Alături de alte curente, doctrinele orientale despre iubire continuă să se bucure pînă în zilele noastre de un interes constant.

Și ce anume îl interesează pe individul de rînd din America să cunoască despre sex? La această întrebare a căutat să răspundă la începutul anilor '70 dr. David Reuben, în lucrarea sa intitulată „Tot ceea ce doriți să știți despre sex dar nu îndrăzniți să întrebați", concepută sub forma unui dialog imaginar între un medic și pacientul său. Reuben și-a finalizat lucrarea după mai mulți ani de cercetări, chestionînd mii de indivizi de toate vîrstele și categoriile sociale.

Deci, ce îl interesează pe cetățeanul american să cunoască despre sex ? Acesta vrea să fie informat despre frecvența optimă a contactelor sexuale, despre viața secretă a lesbienelor și homosexualilor, despre masturbație și mazochism, despre sadism și modul de „lucru" al prostituatelor ; îl interesează vîrsta pînă la care se poate face dragoste și la care poate începe viața sexuală etc. Într-un cuvînt totul ! Și autorul nu-și poate stăpîni surpriza pe care o încearcă constatînd că majoritatea celor chestionați dau dovadă de ignoranță totală în domeniu, în pofida miilor de lucrări publicate în tiraje de masă, a cursurilor de educație sexuală organizate în școli, a filmelor din ce în ce mai „decoltate" care inundă ecranele televizoarelor.

Iată ce reproșează o „pacientă" acestor cursuri în lucrarea lui Reuben : „Toți acești apologeți ai pornografiei au reușit să transforme dragostea într-un sport. Americanii au ajuns să facă dragoste așa cum fac „jogging", adică fără pic de trăire interioară. Se uită că simpla satisfacție fizică este egală cu zero dacă nu există în același timp o împlinire spirituală".

Cu alte cuvinte, continuă Reuben, la aceste cursuri se vorbește despre lungimea penisului și schimbarea partenerului, uitîndu-se că omul nu este un animal care se reproduce ca orice alt animal și că, la majoritatea indivizilor care se declară nesatisfăcuți pe plan erotic, această insfatisfacție este în primul rînd de ordin spiritual.

În acest sens, mai multe femei chestionate mărturiseau că, deși ating orgasimul în mod curent atunci cînd fac dragoste cu partenerii lor, rămîn totuși cu senzația că „ceva a lipsit". Acel „ceva", spune Reuben este chiar acel erotism sublimat spiritual, pe care mulți indivizi nu sînt capabili să-l trăiască și deci să-l ofere partenerului sau partenerei.

„Din multe puncte de vedere am rămas niște barbari", conchide autorul, considerînd că civilizația occidentală a dezbrăcat sexul de tot ce avea fundamental, iar aceasta duce la adevărate drame psihice, în foarte multe cazuri. În fiecare an, psihiatrii constată că cel puțin jumătate din pacienții care li se adresează cerîndu-le ajutorul, acuză printre cauzele majore ale căderilor psihice o viață sexuală care nu-i satisface.

Așa se explică faptul că doctrinele orientale despre iubire au suscitat interesul unui număr neașteptat de mare de indivizi. Ce aduc nou aceste doctrine față de sexologia „clasică" pe care omul modern o cunoaște ?

În primul rînd, reformulează însăşi concepţia occidentală despre iubire, „împărţită" — cum spune David Reuben — „între o concepţie romantică şi nerealistă şi apologia pornografiei". Recheamă sufletul uman de acolo de unde a fost alungat printr-o abordare obtuză şi dogmatică a problemei.

Lumea creştină a fost victima unei abordări profund eronate a problemei dragostei carnale, aşa cum se deduce aceasta din Evanghelii, iar eroarea, păstrînd proporţiile, persistă şi în zilele noastre. Ridicarea castităţii la rang de virtute supremă a dus la formarea unei adevărate „centuri de castitate" psihice în contştiinţa europenilor.

Nu există frescă sau tablou creştin care să înfăţişeze Apocalipsul şi chinurile Iadului, în care un loc de frunte să nu fie acordat „păcătoasei", adică femeii care a păcătuit „carnal". Chinurile promise cu generozitate de preoţii creştini femeilor care „păcătuiesc" le făceau pe acestea mai mult decît prudente cînd îşi făceau datoria conjugală cu soţii lor.

Această educaţie a continuat în pensioanele patronate de maici pînă în secolul nostru, iar sfaturile care se dădeau atunci tinerelor fete nu ar fi privite astăzi nici măcar ca mostre de umor involuntar. Iată cîteva dintre acestea, aşa cum erau ele formulate în regulamentul interior al unui asemenea „pension" din Austria secolului trecut :

„Domnişoarelor le este interzis să îşi atingă trupul gol cu palmele ; pentru aceasta, atunci cînd se îmbăiază, este obligatorie purtarea unor mănuşi tricotate. Le este interzis să-şi arate goliciunea în faţa vreunei fiinţe, chiar dacă aceasta este de acelaşi sex sau nu. Este de asemenea interzis ca trupul gol să fie arătat vreunui animal domestic sau sălbatic".

În acel pension, domnişoarele nu aveau voie, de asemenea, să-şi despletească părul în faţa colegelor — un asemenea gest fiind interpretat ca o invitaţie la desfrîu ! — să facă baie mai mult de o dată pe săptămînă, să poarte podoabe, să folosească parfumuri, nici măcar verii sau fraţii lor nu aveau voie să le sărute pe obraz şi multe altele. Cu alte cuvinte, spunem noi, erau perfect pregătite pentru viitorul eşec al vieţii sexuale care le aştepta după căsătorie !

Nu este de mirare că bordelurile constituiau o afacere înfloritoare, în aceste „case cu felinar roşu" bărbaţii căutîndu-şi consolarea în braţele acelor „domnişoare" care nu fuseseră educate în pensionate. Asemenea „case" erau tolerate de bise-

rica catolică, fiind însă considerate locuri ale pierzaniei, în care Satana îi ademenește pe cei slabi de înger, iar „fetele" tratate ca iremediabil pierdute, iar accesul în biserică sau înmormîntarea în spămînt sfințit le erau scrict interzise.

Pînă în secolul XV, în multe țări europene femeia adulteră era arsă pe rug în piața publică, fiind socotită posedată de diavol, iar divorțul era cu strășnicie interzis. În cazul în care o tînără de 16 ani constata că s-a căsătorit cu un bărbat impotent, nu-i rămînea altceva de făcut decît să se consoleze întreaga viață cosînd la gherghef. Chiar simpla dorință de a obține plăcerea erotică în cadrul vieții conjugale era socotită un păcat, viața sexuală avînd rolul strict limitat de a perpetua specia.

Inutil să mai adăugăm că nu se primeau nici un fel de indicații de igienă și prevenire a bolilor venerice, așa explicîndu-se de ce sifilisul, adus în Europa de curajoșii exploratori ai oceanelor, a făcut ravagii secole de-a rîndul, fără alegere, printre plebei și genii.

Cu alte cuvinte, se făcea tot ceea ce era posibil pentru înnăbușirea unor instincte umane absolut firești, negate însă cu inverșunare de mici Savonarola provinciali, care nu învățaseră nimic din pilda biblică a Mariei Magdalena. Cînd vreo femeie, înebunită de luxură, își căuta un partener, risca să fie considerată posedată de diavol și după un interogatoriu „de gradul trei", luat de Inchiziție, era făcută să mărturisească faptul că nerușinatele porniri i-au fost inspirate de un motan negru cu ochi de foc, sau cine știe ce alte bazaconii.

Dragostea adevărată trebuia să fie castă, fioroșii cavaleri în zale netrecîndu-le nici măcar prin cap să se culce cu aleasa inimii lor ; se mulțumeau să-i compună versuri elogioase și să-și snopească adversarii în turninuri în numele iubirii. De altfel, o „probă" foarte apreciată pentru a măsura „curățenia" dragostei unui cavaler pentru doamna inimii sale, era următoarea : cavalerul era obligat să stea întins gol lîngă aleasa sa, de asemenea goală, între ei aflîndu-se o sabie și, o noapte întreagă, să reziste ispitei de-a o atinge. Numai dacă rezista acestei probe, care demonstra dezinteresul respectivului cavaler pentru trupul iubitei, dragostea lor era considerată... adevărată !

Nu trebuie să trăim însă cu impresia că toți indivizii acelor vremuri se conformau îndemnurilor acestei „cruciade" împotriva fericirii sexuale. Chiar în sînul bisericii catolice s-au des-

prins „erezii" — catarii, de exemplu — care propovăduiau contrariul acestei doctrine, adică o viață sexuală eliberată de orice constrîngeri sociale sau religioase. Adepții unor asemenea „erezii" au fost însă crunt reprimați de biserica oficială, neadmițîndu-se nici o abatere de la doctrina „oficială" pînă la Revoluția Franceză, ce a provocat atîtea mutații pe toate planurile.

Religia protestantă nu a fost nici ea mai blîndă. Ea interzicea tot ceea ce putea să-l distragă pe individ de la starea de religiozitate. Calvin condamna portul bijuteriilor, rîsul în public și muzica nereligioasă, reușind să preschimbe Geneva într-un adevărat oraș-mănăstire. Lucru firesc pentru un impotent notoriu...

Mai tîrziu, influența acestei biserici a fost foarte puternică în Statele Unite, primii coloniști britanici și mulți dintre cei care i-au urmat în secolele următoare fiind protestanți, urmași fanatici ai puritanilor englezi, îndopați cu predici care nu conteneau să susțină că omul este un potențial păcătos care trebuie foarte bine strunit, în pornirile sale, pentru a nu cădea în mrejele pe care diavolul i le întinde cu perfidie.

Ca urmare, pînă în anii '50 ai secolului nostru diverse „comitete pentru sănătate morală" interziceau pînă și peliculele cinematografice în care protagoniștii își permiteau să se sărute în fața aparatului de filmat. Aceste „comitete" publicau tot felul de broșuri de mare succes, în care se demonstra, prin povestioare moralizatoare, cum „fetele cinstite" sînt întotdeauna răsplătite de Cel de Sus, reușind în viață și găsindu-și un soț ideal.

Educația din școli contribuia în aceeași măsură la perpetuarea unei concepții despre sex, demnă de mai sus-menționatul Ev Mediu. Acești americani „pur-sînge" priveau o țară ca Franța, de exemplu, unde moravurile erau mai descătușate datorită liberalismului general al concepțiilor pe care secolul numit „al Luminii" îl plantase cu rădăcini adînci pe aceste meleaguri, ca pe o adevărată Gomora, fiecare francez fiind considerat un destrăbălat și fiecare franțuzoaică o prostituată.

Atunci cînd tinerii soldați americani au plecat în al doilea război mondial să lupte pe frontul de vest în Europa, mamele lor erau mai îngrijorate de posibilitatea ca fiii lor să cadă în mrejele „celebrelor" franțuzoaice, decît de a fi uciși de trupele hitleriste. Nu este astfel de mirare că „revolta" tinerilor din anii '60, cu tot ceea ce a însemnat ea, a avut de multe ori

accente dramatice, izbindu-se de zidul gros al unui bigotism greu de înțeles astăzi.

Într-un asemenea climat, descoperirea doctrinelor orientale despre iubire a suscitat, după cum spuneam, un interes major, cei care militau pentru libertatea sexuală adoptîndu-le ca pe o adevărată „ideologie" a „revoluției" lor.

Aceste doctrine proveneau din India, China, vechea Persie, deci din acele zone ale globului pămîntesc care dăduseră naștere unor culturi înfloritoare cu multe secole înainte ca regele Carol cel Mare să pună bazele a ceea ce în mod tradițional numim „Occident". Aceste țări nu au cunoscut nici instituția cavalerismului în forma sa occidentală și care a avut drept consecință, așa cum arătam mai sus, și formarea unei concepții opuse despre iubire. Mai puțin „cazoni", mai puțin dogmatici și infinit mai rafinați decît creștinii, acești orientali au elaborat doctrine despre o iubire superioară dintre bărbat și femeie.

Într-adevăr, în nici una din aceste religii dragostea carnală nu era considerată un păcat, ba, dimpotrivă, răsplata firească a războinicului. Femeia nu era considerată un instrument al „diavolului", ci partenera cu drepturi depline a bărbatului.

Valorificînd aceste doctrine, cultura și civilizația contemporană, lumea modernă cu binefacerile aduse de progresele uimitoare ale tehnicii, au șlefuit tot ceea ce mai ținea de „animal" în om, atribuind calități umane și acelor funcțiuni comune animalelor.

Brillat-Bavarin, celebrul autor al „Fiziologiei gustului" arăta într-unul din aforismele sale că „animalele își umplu burta cu ce apucă, omul simplu mănîncă, iar omul cultivat *știe* să mănînce ! Astăzi aproape toți *știu* să mănînce, iar plăcerea mesei nu rezidă numai în bucatele etalate, ci și în modul de preparare și prezentare, băuturile ce le însoțesc sau încheie masa, o muzică plăcută ce nu stînjenește conversația, tacîmuri, cristaluri . . ., un desert adecvat, o cafea și . . . de ce nu, în fond ? . . . o țigară bună. Cîte lucruri „inutile", în afara mîncării propriu-zise, nu ?

În casă, în viață, cîte lucruri tot atît de „inutile" ? O mobilă funcțională, dar concepută cu gust, bibliotecă, un pian sau o „combină", taboluri, cărți, răsăritul soarelui la mare, apusul privit din vîrf de munte, Michelangelo, Proust, Racine, Beethoven, Einstein . . . „Inutilități" ?

Întors acasă de la un spectacol reușit, după o cină aleasă și un pahar de vin potrivit, cuplul se retrage în alcov. Deliciile jocului suprem încheie în mod fericit o zi pe care viața modernă ar trebui să o facă mereu atrăgătoare. Ei bine, acest „joc", care pare a fi puternic dominat de instincte animalice, un act care întoarce perechea împreunată în negurile preistoriei, a fost înnobilat, dăruit cu „inutilități" care îi conferă delicii nebănuite.

Împreunarea dintre bărbat și femeie a devenit astfel epicentrul vieții, expresie a celei mai intime comuniuni sufletești — în primul rînd ; trupești — în al doilea rînd. Instinct de procreare, desigur. Dar dacă am admite că doar perpetuarea speciei justifică actul sexual și se identifică cu scopul său, ar trebui să condamnăm în același timp și desfătările „inutile" ale celorlalte simțuri, să revenim la caverne !

Detașat de scopul său primordial, de forma comună tuturor speciilor, instinctul sexual nu are nimic imoral în el. Dimpotrivă, el devine cu atît mai moral cu cît se desprinde de forma pur animalică ; și niciodată omul nu se ridică mai mult deasupra regnului animal decît atunci cînd își iubește partenera. Animalul procreează, bădăranul siluiește, omul civilizat se unește cu ființa pe care a ales-o, pe care o socotește complementul său, depozitar al unor calități aparte.

Animalul și bădăranul își golesc glandele genitale. Bărbatul îndrăgostit și cu o bună educație sexuală trăiește un extaz aproape mistic, pe care trebuie să poată (să știe în primul rînd) să-l facă să fie împărtășit și de perechea sa. Satisfacția satisfacerii partenerei întrece cu mult intensitatea propriului orgasm. Orgasm care, vom vedea cu ajutorul filosofiei Dao, reprezintă cu mult mai puțin și, în același timp, cu totul altceva decît sîntem învățați cei mai mulți dintre noi, bărbații.

Parșii (popor antic ce popula Asia Mică prin sec. VII î e n.) erau obligați de religia lor să spună o rugăciune înainte de a-și poseda soțiile. Iată o mare dovadă de cultură umană ! Astăzi știința a desprins actul sexual de religie, dar savanții din domeniu nu ezită să adîncească perceptele cărților sacre în care antichitatea a concentrat cunoștințele dobîndite, învățătura despre relațiile intime dintre bărbat și femeie. Printre operele cel mai mult studiate și comentate se află „Kamasutra" și „Dao De Jing".

„Kamasutra" trece în revistă cu lux de amănunte o serie de tehnici (în realitate mai mult o prezentare a pozițiilor menite să armonizeze „talia" organelor aflate în copulație), enumeră o pletoră de criterii destinate să asigure alegerea judicioasă a soției, prescripții privind decorarea camerei nupțiale etc., etc. Ea rămîne însă, dincolo de valoarea sa documentară incontestabilă, o lucrare de interes mai mult local, datorită predominanței considerentelor de castă și, nu mai puțin, a numeroaselor trimiteri la mirodenii și plante a căror utilizare în scopuri afrodisiace este, prin forța lucrurilor, limitată la continentul indian. Trecem peste caracterul special al unor practici cu mai puține șanse de asimilare în Europa, de exemplu ungerea corpului iubitei cu un ulei pe cît de aromat, pe atît — probabil — de lipicios !

În schimb, concepția Dao asupra sexului are o aplicabilitate universală, iar pentru obținerea succesului total, nu se cer alte „accesorii" decît stăpînirea de sine, dăruire și deplină înțelegere a nevoilor partenerului. Recunoscîndu-i marile merite, numeroase curente din sexologia modernă fac apel la izvoarele înțelepciunii chineze, unele dintre aceste curente reprezentînd aplicarea nemijlocită a principiilor sau chiar a „tehnicii" Dao.

În cartea de față vom apela la „Iubirea Dao" a lui Zhang Zhong Lan, unul din cei mai de seamă promotori ai daoismului în Ocident, precum și la alte lucrări de referință ca „Teama de zbor", scrisă de cunoscuta feministă Erika Jong, „Ars erotica" de Phyllis și Eberhardt Kronhausen, „Viața sexuală în China antică", a eminentului savant R. H. van Gulick, fost ambasador al Olandei pe lîngă guvernul de la Chongjin al lui Chang Kai Shi, căsătorit, de altfel, cu o chinezoaică, Zhong Su-fan. Desigur, în tratarea unei asemenea problematici, consultarea unor lucrări consacrate — am putea să le numim „clasice" — ca „Problema sexuală" de Auguste Forel, „Mariajul perfect" de Van de Velde, „Psihanaliza" de Sigmund Freud, era absolut indispensabilă. Dar nu puteau lipsi nici trimiteri la Kamasutra, amintită ceva mai sus.

Toate împreună, însă mai presus de orice concepție Dao, vor da răspuns problemelor vitale ale actului sexual. Cititorul, dar și cititoarea, vor remarca imediat că „învățătura" — fie cea ancestrală a înțelepților chinezi, fie versiunile moderne ale acesteia — reprezintă un instrument real de schimbare fundamentală a vieții lor intime în sensul totalei, absolutei sale satisfaceri.

CAPITOLUL II

ESENȚA CONCEPȚIEI DAO DESPRE ACTUL SEXUAL

„Un copac enorm crește dintr-un lăstar minuscul,
Un turn se naște dintr-un morman de pămînt,
O călătorie de mii de mile începe cu un pas"
— DAO DE JING —

Pentru a înțelege drumul lung al concepției Dao despre iubire, trebuie mai întîi să avem o oarecare noțiune despre Dao — acea fîntînă din care izvorăște iubirea. Aceasta este o filosofie care efectiv le-a fost de folos chinezilor și le-a întărit capacitatea de stăpînire de sine cu ajutorul rețetelor înțelepciunii și alegerii momentului corespunzător pentru orice acțiune.

În vremurile de odinioară se spunea: „Confucianismul este haina chinezului, iar daoismul este sufletul lui". Această civilizație își datorează desigur trăinicia învățăturilor sale, care propovăduiesc, într-o formă poetică, răbdarea și armonia:

„Întinde arcul spre cel mai puternic
Și vei dori să te oprești.
Călește sabia cea mai ascuțită
Dar lama ei se va toci repede".
— Dao de jing —

Cu două mii de ani în urmă, dacă nu chiar mai mult, vechii învățați daoiști au scris cărți pline de pronunțată sinceritate și claritate despre iubire și sex. Ei erau de părere că a face dragoste este o necesitate fizică și intelectuală, pentru bunăstarea femeilor și a bărbaților. Respectînd această filosofie, ei au acordat multă atenție măiestriei sexului. Se făcea orice pentru curajul în iubire al omului. Literatura și arta au creat cărți ilustrate sau doar stampe despre tehnica sexului. Bărbatul care știa să guste din plin fericirea contactului sexual, frecvent și îndelungat, era prețuit mai mult decît acela care era numai tînăr și atrăgător.

Învățații daoiști considerau că a face dragoste înseamnă o parte firească a lucrurilor. Sexul era nu numai un motiv de delectare și de plăcere, ci și un lucru util, ce poate prelungi

viața. În vederea iscusinței oamenilor de a face dragoste s-au formulat o mulțime de proceduri, iar desenele erotice se foloseau și pentru însușirea acestora și pentru excitarea bărbaților și a femeilor.

În cartea lor „Arta erotică", Phyllis și Eberhardt Kronhausen citează poemul scris de către Chan Jen aproximativ în anul 100 e. n., în care se descrie cum mireasa folosește cartea erotică pentru a face de neuitat prima noapte de căsnicie :

„Să închidem ușa de aur cu zăvor de aur,
Să stingem lampa ca să umplem camera
Cu lumina ei de briliante.
Eu mă voi dezbrăca, mă voi demachia,
Voi privi tabloul ce înfrumusețează perna,
Cartea „Fecioara curată" va fi învățătoarea mea.
Vom putea încerca toate figurile
Pe care un bărbat le dorește".

În continuare, putem face apel la literatura chineză erotică pentru a aprecia felul în care se foloseau albumele de desene. Într-una din cele mai bune lucrări erotice ale dinastiei Ming, „Rou Pu Tan", aflăm, printre altele, descrierea aventurilor amoroase ale tînărului și talentatului elev Wei Yang Shen. Acesta s-a căsătorit cu o foarte frumoasă și dotată tînără, Yu Xian, al cărui defect era timiditatea excesivă : aceasta accepta actul sexual numai în întuneric deplin și respingea orice tehnică a sexului diferită de cea obișnuită. Spre mai marea dezamăgire a soțului, servitoarea i-a spus că Yu Xian nu a atins niciodată orgasmul în timpul actului sexual.

Pentru a îndrepta lucrurile, tînărul soț s-a hotărît să cumpere un foarte costisitor album cu desene erotice, cu ajutorul căruia spera să-și inițieze soția și să-i schimbe părerea despre sex. La început, cum era de așteptat, Yu Xian a refuzat să privească desenele, nemaivorbind despre acceptarea vreunei influențe din partea acestora. Totuși, cînd, în cele din urmă, a fost de acord să le studieze sub îndrumarea soțului, prin înriurirea lor, pasiunea ei a crescut simțitor și, treptat, a devenit o femeie duioasă și sensibilă.

Atitudinea specifică a chinezilor antici față de iubire și sex a fost observată și de eminentul savant și diplomat R. H. van Gulick, care scria : „Probabil tocmai această relație sufletească (actul sexual fiind considerat o parte a ordinii din natură, nu a fost niciodată legat de sentimentul de păcat sau de abatere

de la morală), împreună cu lipsa aproape totală a constrîngerilor a făcut ca viața sexuală în China antică să fie absolut sănătoasă, minunat de eliberată de anomalii patologice și dereglări, constatate în atît de multe culturi antice".

Dar nu numai atitudinea Chinei antice față de sex l-a uimit și interesat pe van Gulick, ci și noțiunea despre practicarea iubirii în vechiul daoism. Această concepție Dao despre iubire apare total diferită de toate punctele de vedere adoptate în Vest referitoare la sex și la practicarea iubirii. Este ușor să negi, așa cum Vestul a negat mult timp acupunctura ; astăzi ea este peste tot recunoscută ca un important mijloc analgezio și curativ.

După mai bine de o sută de ani de la primele publicații despre concepția Dao, medicii din Vest sînt uimiți de perfecțiunea acestei tehnici și încearcă să-i descifreze tainele. Iată cum descrie van Gulick concepția Dao : „Teoriile Dao despre iubire au format în decursul veacurilor, principiile relațiilor sexuale ale chinezilor, drept pentru care este interesant de subliniat că, în decurs de peste două mii de ani, ele s-au aplicat pe scară largă în China, fără să dăuneze eredității sau stării generale de sănătate a națiunii".

Probabil că van Gulick și-a ponderat puțin expresiile. În realitate, tocmai datorită principiilor lor sexuale, aparent revoluționare, chinezii constituie o națiune puternică și longevivă.

Toată lumea știe că, în confruntarea cu tarele celui mai bigot socialism stalinist, China lui Mao a trebuit să ia măsuri drastice împotriva creșterii în continuare a unei populații ce se apropia vertiginos — încă în anii '50 — de un miliard de oameni. Astfel, s-a interzis persoanelor căsătorite să aibă mai mult decît un copil, nu se admitea nașterea unui copil în afara căsătoriei, iar unirea legală a doi tineri nu era permisă mai devreme de vîrsta de 25 de ani. Aceasta în condițiile în care fabricarea prezervativelor în China nu era încă tehnic posibilă, importarea lor — prohibită, iar despre „pilulă" nu putea fi, evident, vorba ! Cum să ne explicăm atunci faptul că — după mărturia unor persoane avizate, care au trăit în China, în acea perioadă — populația a continuat să ducă o viață sexuală aparent normală dacă nu prin însușirea la scara națiunii a principiilor și „tehnicii" Dao ? !

„În fapte nu există sfat mai bun decît a fi ponderat.
A fi ponderat — înseamnă a preveni.
A preveni — înseamnă a fi pregătit și puternic.
A fi pregătit și puternic — înseamnă a prospera întotdeauna.
A fi mereu prosper — înseamnă a avea posibilități nelimitate"

— Lao Zi —

Filosofia Dao este răbdarea, pentru însușirea ei sînt necesare o relaxare reală și naturalețe, pentru contopirea cu această forță nemăsurată. Concepția Dao despre iubire s-a dezvoltat în această filosofie a prevederii, conservării energiei și elasticității. Aplicată la actul sexual propriu-zis, această concepție exaltă răbdarea, stăpînirea de sine prin autocontrol.

Un medic din sec. VII, Li Dong Sian, șeful unei școli de medicină în Chang'An, capitala imperiului, scria în cartea sa „Tong xian zi" : „Bărbatul trebuie să-și dezvolte capacitatea de întîrziere a ejaculării, pînă la satisfacerea deplină a partenerei . . . Bărbatul trebuie să-și descopere și să-și dezvolte frecvența ideală de ejaculare și aceasta nu trebuie să depășească 2—3 ori la zece contacte sexuale. Dacă un bărbat își însușește acest sfat, el devine un partener sexual foarte apreciat în ceea ce privește potența".

Concepția Dao atrage atenția în modul cel mai serios asupra importanței ejaculării, în funcție de vîrsta și starea de sănătate a bărbatului. Aceasta nu este doar o opinie a discipolilor Dao, ci o concluzie la care s-a ajuns după mii de ani de observații atente și care consideră că sperma este una din esențele vitale, ce nu trebuie irosită în mod necontrolat.

Sung Xiu Mo, cel mai renumit medic al dinastiei Tang (618 — 906 e n.), scria în „Neprețuitul procedeu" : „Dacă bărbatul își irosește sperma, va manifesta slăbiciune, iar dacă și-o epuizează cu nepăsare va muri". Este foarte important ca bărbatul să nu uite acest lucru. Știința modernă nu acceptă ideea unui deces prin exces sexual, dar nu exclude epuizarea condamnabilă atinsă pe această cale și o combate.

Să revenim însă la învățătura chineză : „Dacă bărbatul atinge capacitatea de a-și regla ejacularea, el nu numai că își păstrează esența vitală dar cîștigă mult mai mult în plus. În primul rînd, partenera lui va fi mai satisfăcută, deoarece el va

avea mai multă încredere în sine și va putea face dragoste ori de cîte ori vor dori acest lucru.

Întrucît se vor putea iubi mai des și mai îndelung, partenerii vor putea obține, fiecare, mult mai mult din ființa celuilalt : el din *yin* — ființa ei, ea din *yang* — ființa lui. Ca urmare a acestui lucru, ei vor atinge un grad minunat de liniște. O asemenea liniște, ce decurge dintr-o dragoste veșnic fierbinte și fericită, este cunoscută ca „armonia *yin* (feminin) și *yang* (masculin)".

În această carte vom încerca să relevăm cum se poate înfăptui această armonie *yin* și *yang*, pe care noi o numim — prin extensie — concepția Dao despre iubire (în antichitate aceasta era numită „dao *yin* și *yang*". „contact dao" sau „contact *yin-yang*"). Pînă atunci însă, mai trebuie clarificate unele noțiuni care să faciliteze înțelegerea fenomenelor psiho-fiziologice care intervin la punerea în practică a tehnicilor Dao în timpul actului sexual.

În primul rînd corelația dintre iubire, instinctul sexual și consumarea actului sexual. „A face dragoste — expresie foarte puțin uzitată în urmă cu 30—40 de ani, nu numai în limbajul de toate zilele ci și în literatură — este astăzi sintagma cea mai la îndemînă pentru a vorbi despre actul sexual. Simplu eufemism, formulă de exprimare civilizată sau adevăr profund ? Se poate spune oare că „faci dragoste" cu o prostituată ?

Vom încerca să găsim un răspuns convingător în capitolul care urmează. Nu înainte, însă, de a releva o subtilitate, absentă din limbile estului european, care dezvăluie semnificațiile profunde ale expresiei amintite : în franceză, engleză, spaniolă, italiană etc., forma impersonală nu este singura, așa cum se întîmplă în limba rusă, de exemplu, ci se aplică și personal, *în sens unic însă* și anume exclusiv vorbind despre un bărbat care se culcă cu o femeie — *„ibu tebia"*. Se zice *„he makes her love"*, *„il lui fait l'amour"* etc., etc. „Îi face dragoste", deci. Dar nu asta este esențial, ci faptul că cei care au „inventat" și introdus expresia au găsit formula care să invedereze rolul sentimentului la bărbat respectiv tocmai la acel participant la actul sexual despre care proasta educație îl învață că trebuie să fie mai rece, mai dominator, mai practic și mai egoist decît partenera sa.

CAPITOLUL III

INSTINCTUL SEXUAL ȘI IUBIREA ÎNTRE BĂRBAT ȘI FEMEIE

„Dragostea este un capitol aparte în viața bărbatului. Pentru femeie, ea se identifică cu existența însăși".

(BYRON)

Viața omului este dominată de o serie de porniri, practic necontrolabile, care se află la originea întregului ansamblu de atitudini, reacții, comportamente și acțiuni, porniri pe care știința modernă a ajuns să și-le explice aproape în totalitate, să le dezvăluie mecanismele de formare, căile de manifestare, ba chiar și, în unele cazuri, centrii nervoși interesați în exprimarea lor. Este vorba de instincte. Cel mai cunoscut — cel de conservare, apărut la noul-născut încă de la primul alăptat și de la prima senzație de teamă înregistrată conștient (la 3—4 luni) de la naștere, după Darwin, mult mai devreme după alți autori)

Ultimul apărut, cronologic vorbind, în viața omului este instinctul sexual, ce se manifestă într-o formă definită începînd cu perioada de pubertate, respectiv, în general, între 10 și 13 ani dacă ne referim global, la ambele sexe.

Aceste instincte nu sînt, în mod evident, proprii doar omului. Cu excepția unor reprezentanți inferiori ai regnului animal, ele sînt prezente la toate speciile, cu acest detaliu însă că natura a preferat să dea un impuls mai mare instinctului sexual întrucît acesta este cel ce garantează perpetuarea speciei : individul piere, dar el se continuă în descendenții săi.

Îndată ce hermafrodismul a dispărut, la o specie dată, fiecare individ — devenit purtător al uneia dintre cele două celule sexuale — masculină și feminină — singura condiție necesară pentru a împiedica dispariția acestei specii este ca celula de reproducere masculină să intre în contact cu cea feminină, rezultat a unui proces complex ce antrenează o mare parte a sistemului nervos, organe specializate, destinate scopului reproducerii.

Acest proces este, la rîndul său, pus în mișcare de un fenomen miraculos care face să apară dorința, apoi să crească

și să se păstreze ca atare, să se repete și să se reproducă de un număr de ori variabil, în funcție de treapta ocupată de specia respectivă pe scara evoluției.

În cazul omului, o dată cu pubertatea — respectiv cu dezvoltarea glandelor sexuale și începerea activității hormonale — o dorință arzătoare, o nestăvilită furtună interioară se dezlănțuie în sistemul său nervos și glandular și îl împinge către celălalt sex.

Desigur, Freud a demonstrat și explicat apariția mult mai timpurie a unor forme primare de instinct sexual la copii, dar acestea nu reprezintă decît forme embrionare, fără efecte directe asupra evoluției ulterioare a adevăratului instinct sexual.

Transformările survenite la pubertate sînt atît de marcate, atît de explozive, încît se pierd departe, într-un plan secund, atracțiile specifice copilăriei, instinctul de conservare și în mod deosebit componenta sa frica : de neprevăzut, de boală, de riscurile curente ale vieții etc.

Apar mari modificări, dacă nu în structura atunci, cel puțin, în manifestarea dragostei pentru părinți, frați și surori, alte persoane apropiate și pînă atunci foarte dragi. Acum totul se concentrează în dorința sexuală și, inconștient, de procreare. Ființa întreagă a individului puber este invadată de năzuința către celălalt sex cu care ar vrea să se contopească într-o deplină intimitate, să se pătrundă cu el, într-o îmbrățișare fără sfîrșit.

La ființele inferioare, unirea celor două sexe este rezultatul exclusiv al instinctului sexual. Îndată ce funcția reproducerii s-a încheiat, atracția reciprocă a partenerilor dispare. La unele animale superioare, puține la număr, se poate constata apariția unei oarecare simpatii, mai mult sau mai puțin durabile, între cele două sexe, o conlucrare concertată pentru creșterea și hrănirea puilor.

La om, instinctul sexual este scînteia ce aprinde o asemenea pasiune, încît toate simțurile, întreaga ființă i se subjugă pe o durată mai mică sau mai mare de timp. Celor doi parteneri animați de dorința de împreunare li se pare că întreaga lume a dispărut, că totul se reduce nu numai la ei doi, ci numai la orgasmul pe care — în mod egal — îl așteaptă.

Obiectul dorinței fiecăruia se îmbracă în culori sublime care îi ascund toate defectele, toate mizeriile mărunte ale rea-

lității. Fiecare secundă de voluptate îi inspiră cele mai nobile sentimente de care nu se îndoiește nici un moment că vor dura la infinit. Se fac jurăminte nebunești, totul pare posibil, raiul a coborît asupra celor doi. Cuvinte obscene stimulează simțurile, acte care în mod obișnuit ar putea stîrni dezgust, fac atunci obiectul unor oarbe dorinți...

Instinctul sexual dispune de o forță impresionantă; orice adult sănătos și în bună dispoziție fizică și morală este dotat cu o puternică dorință de a consuma actul sexual. Cel care neagă acest fapt universal cunoscut este fie ipocrit, fie arierat sexual. Marii părinți ai religiei, sfinții chiar, au gemut sub povara impetuozității dorințelor lor pe care — deși le considerau „ispite diavolești" — nu s-au sfiit să le mărturisească.

Buddha a spus că dorința de a te uni cu femeia este mai fierbinte decît focul cel mai aprig și că ea torturează carnea tot atît ca țapina cu care sînt doborîți elefanții. Schopenhauer binecuvîntează bătrînețea care „îl va izbăvi de acest călău". Diogene se masturba în public zicînd: „Ce păcat că nu-mi pot potoli dorința sexuală tot atît de ușor cum îmi astîmpăr setea". Una dintre reformele impuse de Luther tindea oficializarea în religie a realității dorinței sexuale: „Oricine tinde să anihileze ardoarea sexuală, se aseamănă cu nebunul care ar cere schimbarea naturii sau ca focul să nu mai frigă, apa să nu mai ude, iar omul să nu mai mănînce, să nu bea și să nu mai doarmă".

Natura se manifestă în toate componentele sale ca un sistem bazat pe interacțiuni perfect coordonate și caracterizate în primul rînd de logică. Atunci cînd apar, aberațiile sînt localizate la un număr restrîns de indivizi sau fenomene, iar consecințele sînt extrem de limitate — în timp și spațiu.

Dacă natura ar fi țintit prin actul sexual exclusiv procrearea, perpetuarea speciilor — a omului, căci despre el este vorba — atunci ar fi putut păstra caracterele hermafrodite prezente la începutul evoluției. Sexologia, biologia, medicina în ansamblul său demonstrează cu pertinență că atît cele două organe genitale de sex diferit, ale oamenilor, cît și particulele elementare ale procreării — spermatozoidul și ovulul — făceau inițial parte dintr-un aparat genital unic.

Nici orgasmul, plăcerea inegalabilă oferită de actul sexual, nu constituie un argument: natura putea găsi soluția acordării aceleiași plăceri și în cazul concentrării ambelor sexe într-un singur organism. Și atunci? Atunci logica implacabilă

a naturii se dezvăluie și ne arată că a trebuit să-i asocieze actului sexual un element indispensabil stimulării instinctului primordial, un elan superior menit să atribuie omului un loc unic : iubirea între cei doi plămăditori ai vieții.

Pasiunea care unește sexele este cel mai complex și, în consecință, cel mai puternic dintre toate sentimentele. Ea are la bază elementele pur fizice, care determină, mai mult sau mai puțin gradat, atracția reciprocă și, în cele din urmă, starea de excitație — elemente pe care medicina la numește caractere sexuale secundare. Lor li se adaugă stări sufletești despre care putem spune că se află într-o relație organică cu dragostea, fără a fi încă dragoste : simpatie, stimă, amor propriu, satisfacția de a fi fost preferat de partener (ă) și a posesiunii, a supunerii celuilalt, o anumită formă de libertate.

Da, libertate, întrucît starea de intimitate a doi părtași ai actului sexual le permite atitudini, gînduri, impresii sau expresii pe care nici unul nu le-ar împărtăși în mod public, sau întrebări ce nu se pot adresa fără a comite grave indiscreții, depășind granița individualității inalienabile (exacerbată la extrem în morala anglo-saxonă : apărarea pînă la absurd a individualității a condus la faimosul precept de bază al comportării în societate : *„Don't ask personal questions" !*). O dată starea de intimitate sexuală instalată, granița, barierele individualității se sfărîmă de la sine conferind un sentiment nou, de nebănuită degajare sufletească, de totală libertate de acțiune în comuniunea cu celălalt.

Însumarea tuturor acestor stări, exacerbarea fiecăruia sub influența tuturor celorlalte, dau naștere împreună unui complex de sentimente de o forță irezistibilă, în care se cuprind toate pornirile, toate facultățile de creație de care omul este capabil, complex unitar, dirijat către persoana iubită, consacrat în întregime ei. Putem numi acest sentiment dragoste ? Da, cu condiția ca în toate elementele, stările, senzațiile etc. ce îl compun să identificăm fără dubiu și puterea de sacrificiu în folosul sau pentru apărarea celuilalt.

Dragostea este astfel un corolar al instinctului sexual. Forța centripetă a acestuia din urmă (plăcerea personală de nuanță egoistă) se transformă în forța centrifugă (renunțarea de sine, capacitatea de sacrificiu). Actul sexual este apogeul vieții biologice, punctul culminant al creației, centrul magic de atracție al năzuințelor umane, cel mai nobil și mai bogat în esență printre toate funcțiile vitale prezente la om.

CAPITOLUL IV

ARMONIA YIN—YANG

Pătrunderea esenței acestui principiu filosofic al antichității este indispensabilă pentru înțelegerea deplină a relației mascul-femelă-mascul în cadrul actului sexual.

Cu circa 30 de ani în urmă, profesorul de psihiatrie al Școlii de Medicină din cadrul Universității din Colorado, René Spietz, a ajuns la concluzia că peste 30% dintre copiii de la casele de copii nu rezistă în primul an de viață fără dragostea părintească, indiferent de alimentația ireproșabilă, de condițiile de igienă și de supravegherea medicală ideală. Iar în ultimii ani, cunoscutul psiholog elvețian Jean Piaget a enunțat importanța vitală a dragostei (simțite și transmise) pentru dezvoltarea fericită și sănătoasă a copiilor.

O asemenea dragoste (simțită și transmisă) nu este deloc mai puțin importantă pentru soți, fapt ce a fost popularizat, printre alți autori din Vest, la începutul anilor '70, de către Masters și Johnson, în cea de a treia lor carte „Relația de satisfacere". Ei consideră că fericirea umană și bunăstarea sînt aproape imposibile fără dragostea simțită constant între soți.

Aceasta, fără îndoială, este similar cu „*yin* și *yang*", forma ideală a armoniei între bărbat și femeie, cu adăugirea că daoiștii din antichitate au subliniat cît este de important ca bărbatul să posede capacitatea de a-și regla ejacularea pentru ca astfel să atingă culmile acestei armonii.

Un desen inițiatic, reprezentînd o secțiune prin diametrul unei sfere, ilustrează simbolic principiul armoniei universale în concepția cosmogonică din străvechea Chină. Suprafața secțiunii circulare este împărțită riguros egal în două părți — una albă *(YIN)* și una neagră *(YANG)*. Dar aceasta nu despărțindu-le printr-unul din diametrele secțiunii, ci reprezentîndu-le printr-o formă complicată ce poate fi interpretată ca sugerînd deplinul, intimul contact între cele două jumătăți, determinat și de perimetrul de contact între ele — mult mai mare decît în cazul adoptării unei linii de demarcație diametrale.

Toate reprezentările cosmogonice din antichitate au avut arcanele lor mistice, simboluri rezervate exclusiv celor inițiați și exprimate în forme mult sau mai puțin misterioase. Nu este cazul să le trecem în revistă aici, dar faptul că una dintre

filosofiile mistico-religioase ale antichității, „Kabala", se folosea de relații numerice și de reprezentări geometrice este cunoscut de toată lumea.

La vechii chinezi, elementele primordiale din natură erau socotite a se afla într-o corelație reciprocă, și anume în perechi, opuse unul celuilalt, dar nicidecum antagonice : lumina cu întunericul, soarele cu luna, cerul cu pămîntul. Ei nu s-au limitat însă la atît.

Esența filosofiei pre-daoiste și, evident, pre-confucianiste (esență căreia nici unul din cei doi mari corifei Lao-Zi și Confucius nu i-au zdruncinat temelia, ba chiar au consolidat-o) este că, pe de o parte aceste perechi trăiesc în armonie și că, pe de altă parte, în fiecare asemenea pereche există un element masculin *(YANG)* și un element feminin *(YIN)*.

Clasificarea cosmogonică reflectă, la rîndul său, concepția asupra rolului celor două sexe în natură ca și — prin extensie — în relațiile umane. Astfel, elementului masculin *YANG* îi aparțin cerul, lumina, soarele, căldura, ceea ce este uscat, ceea ce merge repede, iar elementului feminin *YIN* îi corespund, respectiv : Pămîntul, întunericul, luna, frigul, ceea ce este umed, ceea ce se mișcă încet. Inutil de precizat că în viața sexuală bărbatul este *YANG* iar femeia — *YIN*.

În căutarea mijloacelor de atingere și în viața sexuală a perfecțiunii reprezentate simbolic prin întrepătrunderea albului cu negrul, respectiv a masculinului cu femininul, discipolii lui Lao Zi au definit trei noțiuni principale care de fapt, diferențiază concepția Dao de celelalte precepte în acest domeniu din filosofiile antichității și care trebuie înțelese și însușite la perfecție înainte de a fi aplicate.

Prima noțiune este importanța satisfacerii femeii. Aceasta a fost mult răspîndită în toate lucrările moderne și, mai ales, prin lucrările lui Kinsey și ale cercetătorilor din Vest ce i-au urmat. Mișcările feministe din ultimii ani le-au dat o mare atenție și este puțin probabil că rezultatele cercetărilor vor putea pune la îndoială acest principiu de bază al armoniei *Yin-Yang*.

A doua noțiune constituie o modificare fundamentală a concepțiilor celor din Vest despre sex. Chinezii antici considerau că ejacularea în special cea necontrolată, nu este momentul cel mai extatic pentru bărbat. Cunoscînd acest fapt, bărbatul

este în măsură să descopere bucurii ale sexului, mai multe și mai plăcute, care vor permite stăpînirea momentului ejaculării.

A treia noțiune constă în aceea că bărbatul trebuie să găsească ordinea corectă a ejaculării, în conformitate cu vîrsta și starea sa fizică. Aceasta trebuie să-l fortifice în așa măsură încît să poată face dragoste la dorința sa și a partenerei și să continune sau să reînceapă pînă la satisfacerea deplină a acesteia.

Aceste trei noțiuni constituie baza filosofiei chineze antice despre iubire. Ele nu numai că au ajutat bărbaților și femeilor să se apropie, corespunzător dorinței lor, să facă dragoste îndelungat și frecvent, dar în același timp au pus la dispoziția Chinei antice libertatea sexuală și naturalețea, care au înflorit tot atîta timp cît a dominat daoismul.

Daoiștii consideră că armonia sexuală ne conduce la acea unitate cu forța nemărginită a naturii care, după părerea lor, are și caracteristici sexuale. Așa cum arătam, pămîntul reprezintă femeia sau elementul *yin*, iar cerul — bărbatul sau elementul *yang* ; interacțiunea lor constituie lumea în ansamblul său. Prin extensie, unirea bărbatului cu femeia creează de asemenea unitate. Și una și alta sînt la fel de importante.

Adevărata bucurie a iubirii constă în extazul a două corpuri și suflete, care se contopesc și se unesc în poezie. Dacă bărbatul a întîlnit partenera ideală, el trebuie să încerce s-o iubească în extaz și poezie.

Într-un interviu, Masters spunea că preferă să nu se folosească de cuvîntul „iubire", deoarece acesta desemnează lucruri diferite pentru oameni diferiți și că nu vrea să se amestece în probleme de semantică. Este o teorie care, după părerea noastră, nu poate fi acceptată decît tocmai sub aspectul ei pur semantic, întrucît continuatorii concepției Dao despre iubire consideră că sexul și iubirea nu trebuie despărțite.

Iubirea fără sex este inutilă și nesănătoasă — ei îi lipsește importanta armonie *yin* și *yang*, care aduce în viață pace și seninătate. Pe de altă parte, sexul fără iubire este doar o funcție biologică. Ea nu se poate apropia de calmul reciproc de care avem toți nevoie. În această carte, cuvîntul „iubire" sau „dragoste", pentru a nu fi monotoni, este folosit la fel de mult — dacă nu chiar mai mult — ca „sex", pentru a compensa puțin părerea larg răspîndită asupra sexului și a orgasmului.

Sexul pur și orgasmul pot fi mari bucurii. Totuși, din punctul de vedere Dao, ele nu reprezintă bucuriile extatice pe

care le poate realiza numai contopirea iubirii cu sexul. De exemplu, există femei care pot ajunge la orgasm doar prin încrucișarea picioarelor și prin presare (unele pot face acest lucru chiar de 12 ori pe zi), dar pot ele oare să obțină astfel o satisfacere deplină ? Dacă femeia este destul de experimentată, va recurge rar la masturbație. Masturbație înseamnă numai sex, fără corp, sentiment, uniune sau armonie *yin* și *yang*.

De aceea, cînd un bărbat face dragoste cu o femeie, nu trebuie să se comporte de parcă s-ar masturba. Nimic nu o supără și nu o dezamăgește mai mult pe o femeie decît constatarea că partenerul ei sexual nu se gîndește decît la ejaculare. Iubirea trebuie să fie o adevărată relație sexuală.

În loc de tandrețe reciprocă și bucurie, sexul este pentru mulți bărbați doar o mișcare mecanică, nedeosebindu-se cu nimic de masturbație, ba chiar femeia poate să și lipsească. Rezultatul nu întîrzie să apară : dezamăgirea. Unii bărbați pot pretinde că obțin satisfacția. În realitate, ei nu cunosc adevăratele bucurii ale iubirii, cum nu știu nici să descopere armonia *yin* și *yang*.

Atunci, ce înseamnă adevărata, deplina bucurie a iubirii ? Putem încerca să o descriem, așa cum făcea Pen Zi, ca pe bucuria celui ce stă sub pomii înfloriți în luna mai, într-o vîlcea, sau care înoată sub măreața cascadă Lu Shan și privește în sclipitorul și nesfîrșitul lac Ti Yan, sau care ascultă ciripitul păsărelelor azurii la apusul soarelui, după ploaie.

Vrem să spunem tinerilor că ar trebui să-și dezvolte și să-și cultive înclinația spre adevărata poezie și spre extaz prin arta iubirii. Dacă ei vor încerca această autentică bucurie a iubirii, nu vor decădea niciodată pînă la „nesemnificativ" și vor părăsi pentru totdeauna toate lucrurile neînsemnate și absurde, vor atinge culmile armoniei *yin-yang*.

CAPITOLUL V

SATISFACEREA SEXUALĂ A FEMEII

Femeia rece este aceea care nu a întîlnit bărbatul pe care trebuie să o iubească

— STENDHAL

Femeia este pentru bărbatul său ceea ce acesta a făcut-o

— BALZAC

În foarte cunoscuta sa carte „Teama de zbor", feminista Erika Jong meditează : „... și totuși, o foarte delicată problemă constă în a ști să îmbini feminismul nostru cu inacceptabila dorință de a avea un corp bărbătesc la îndemînă. Nu este deloc ușor. Pe de altă parte, cu cît înaintați în vîrstă, înțelegeți mai bine că de fapt, bărbații sînt timizi, le e frică de femei, uneori mascat, alteori evident. Ce poate fi mai dureros decît o femeie liberă alături de un organ sexual moale ? Toate marile evenimente istorice sînt eclipsate de diferențele dintre aceste două lucruri esențiale : veșnica femeie și veșnicul organ sexual moale"

Ea continuă : „Această inegalitate fundamentală nu poate fi soluționată niciodată ; în timp ce bărbatul dispune de o atracție suplimentară minunată ce se numește penis, nu totdeauna „disponibilă", femeia posedă o portiță deschisă pe orice vreme. Acesteia nu îi sînt piedică nici furtuna, nici viscolul, nici întunericul peșterii. Ea este întotdeauna la locul ei, întotdeauna în așteptare. Este absolut îngrozitor dacă te gîndești. Nu este de mirare că bărbații urăsc femeile. Nu este de mirare că ei au țesut un adevărat mit despre inegalitatea femeii"

Este greu de acceptat ideea că bărbații urăsc femeile sau că mitul despre inferioritatea femeii în anumite domenii își găsește originea în această permanentă disponibilitate a sa pentru actul sexual. Dar pe de altă parte este foarte ușor să înțelegem că pornirea feministelor ireductibile împotriva unor privilegii masculine poate avea ca punct de pornire *insatisfacția sexuală* ! Iar scopul nostru este ca înainte de a parcurge tehnicile Dao și mijloacele pentru a le stăpîni, să

facem pe cititorii de sex masculin să înțeleagă, să se convingă să pătrundă (iată o expresie la locul ei !) necesitatea satisfacerii depline a partenerei în decursul desfășurării actului sexual.

Tot așa, el trebuie să afle și să creadă că pentru o femeie normală care a depășit faza de inițiere sexuală și a ajuns să aprecieze satisfacția orgasmului, nu virtuozitatea exprimată prin numărul mare de copulări pe noapte este calitatea pe care o caută la bărbatul cu care a decis să se împreuneze, ci *calitatea* actului. O dată, dar bine ! zic femeile care au avut fericirea să fi putut trece măcar printr-o singură experiență perfectă.

Ce înseamnă „bine" ? Aici nu se pot da răspunsuri stereotipe, universal valabile. Fiecare femeie își are „binele" ei — la rîndul său valabil în funcție de o infinitate de factori. Dar filosofia Dao — pe deplin confirmată de sexologii moderni — oferă soluții care au meritul de a îndeplini deziderateie esențiale ce compun acest atît de dorit „bine" : durata mare (măsurabilă uneori în ore !) a actului sexual, cu garanția atingerii orgasmului venerian (adică al femeii) de un număr ridicat de ori ; în al doilea rînd și deloc la urmă, diminuarea sau chiar anularea sentimentului de sațietate ce apare la bărbat în condițiile unei îndelungate conviețuiri, cu acte sau nu, cu aceeași femeie.

Într-adevăr, discipolii Dao au afirmat-o, cercetările moderne o confirmă : atingerea capacității psiho-fiziologice de amînare a ejaculării mărește încrederea în sine a bărbatului și îi permite să mențină o frecvență ridicată a săvîrșirii actului sexual — fără schimbarea partenerei. Iată cu adevărat un dar neprețuit făcut oamenilor !

Cîte soții nu trec cu vederea mici escapade ale „domnilor și stăpînilor lor", cu speranța adeveririi presupunerii că, după o aventură oarecare, soțul revine cu puteri noi, cu un nou elan în patul conjugal ! Din păcate, în condițiile unei vieți sexuale bazate exclusiv pe instinctul primordial și desfășurată fără imaginație (*„à la papà"* cum spun francezii astăzi), elanul care poate apărea în atari situații se îndreaptă către o nouă aventură . . .

Cît despre faptul că armonia conjugală este relativ rară și că neînțelegerile casnice — de la binecunoscuta cicăleală pînă la confruntări mai dramatice — sînt rezultatul unei vieți sexuale neîmplinite, credem că el nu mai trebuie subliniat.

Importanța satisfacerii femeii și a înțelegerii faptului că orgasmul bărbatului și ejacularea nu sînt unul și același lucru

— au devenit puncte importante ale sexologiei moderne, ale mișcării pentru eliberarea femeii, precum și în cercetările științifice ale lui Kinsey, Masters, Johnson ș. a. În timp ce teoriile acestor au fost recunoscute în Vest, noțiunile despre iubire și sex, elaborate cu atît de mult timp în urmă în China, și-au ocupat din nou locul.

Van Gulick a fost impresionat de modul în care știința contemporană a confirmat ceea ce dascălii Dao au enunțat mai devreme : „Eu, scrie el în cartea sa publicată în anii '50, aș vrea să atrag aici atenția asupra faptului că descrierea celor „cinci principii" (în cazul satisfacerii femeii), întîlnită încă în „Yi Jin Fan" (carte medicală din cecolul X, conținînd extrase din cîteva sute de lucrări chinezești din timpul dinastiei Tang și chiar mai vechi), confirmă pe deplin datele lucrării lui A. S. Kinsey, „Comportarea sexuală a femeii" (capitolul „Psihologia răspunsului sexual și orgasmul"). Aceasta pledează în favoarea clarviziunii sexologilor Chinei antice.

Cinci caracteristici

Cele cinci caracteristici ale satisfacerii femeii, menționate de către van Gulick, au apărut cu două mii de ani în urmă într-un dialog dintre împăratul Chan Li, și Su Niu pe tema „Cum respectă bărbatul satisfacerea femeii ?". Răspunsul a fost : „Există cinci criterii, cinci dorințe și zece recomandări. Bărbatul trebuie să respecte aceste condiții și să reacționeze corespunzător". Cele cinci condiții sînt :

1. Fața femeii se înroșește, iar urechile îi sînt fierbinți. Aceasta înseamnă că gîndul la iubire i-a copleșit rațiunea. În acest moment bărbatul trebuie, moderat, să înceapă actul sexual într-un mod excitant, să introducă penisul * nu prea adînc și să aștepte, urmărind reacția următoare.

2. Nasul partenerei transpiră, iar mameloanele se umflă. Aceasta înseamnă că focul patimii ei s-a întețit. Penisul poate deci să intre mai în adîncul „comorii".

3. Cînd vocea partenerei coboară ușor, iar sunetele sînt reci și răgușite, excitarea a crescut. Ochii s-au închis, limba

* Motive diverse ne determină să folosim, convențional, acest termen pentru organul sexual masculin, cel de „vulvă" pentru organul sexual feminin și nu terminologia metaforică chineză, practic intraductibilă.

iese din gură, respirația este accelerată și pronunțată. În acest timp, penisul poate să intre și să iasă liber. Actul sexual atinge treptat extazul.

4. Vulva partenerei secretă abundent, iar focul excitării este aproape de culme, fiecare mișcare provocînd intensificarea secreției. În acel moment, bărbatul poate aplica metoda : o mișcare la stînga, una la dreapta, una lentă, una energică sau oricare altă metodă, după dorință.

5. Cînd „lotusul ei de aur" (picioarele) se ridică astfel încît parcă ar vrea să îmbrățișeze cu ele pe bărbat, focul și excitarea au atins punctul maxim. Ea își încolăcește picioarele în jurul taliei bărbatului, iar cu mîinile îl îmbrățișează de umeri și spate. Limba rămîne scoasă. La apariția acestor semne, bărbatul poate intra mai adînc. Asemene mișcări profunde permit răspîndirea extazului în tot corpul.

Deși vechile lucrări chineze sînt prezentate mai colorat și mai poetic, aceasta nu înseamnă că autorii lor nu au tratat cu seriozitate problema iubirii și a extazului. În realitate, ei au înțeles că o sănătate perfectă, fizică și spirituală, precum și longevitatea, sînt strîns legate de viața sexuală, de aceea iubirea și sexul au fost privite ca o importantă ramură a medicinii. Utilitatea concepției Dao constă în aceea că nu numai că nu reduce plăcerea, ci dimpotrivă, întrucît ideea sa principală este aceea că iubirea și sexul sînt folositoare numai atunci cînd duc la deplina satisfacere.

Dar să vedem cum ne învață vechii chinezi să observăm dacă satisfacerea femeii s-a produs într-adevăr :

Cele zece semne

Cînd împăratul Chan Li s-a hotărît să se adreseze sfătuitoarelor lui, el a experimentat amănunțit aplicarea primului principiu al concepției Dao despre iubire. S-a întors către sfătuitoarea principală și a întrebat :

„Cum poate un bărbat să observe dorința și satisfacerea femeii ?".

Su Niu :

„Există zece semne. Bărbatul trebuie să observe și să-și dea seama ce trebuie să facă. Aceste zece semne sînt :

1. Mîinile ei îl îmbrățișează de spate, partea inferioară a corpului ei se mișcă. Aceasta înseamnă că este foarte excitată.

2. Corpul ei înmiresmat rămîne uscat, extremităţile îi sînt întinse şi nemişcate, ea respiră greoi pe nas. Aceasta înseamnă că doreşte să reînceapă mişcările penisului.

3. Ea desface palma ca să se joace cu acesta. Îl cuprinde şi îl strînge cu mîna. Aceasta înseamnă că îl doreşte.

4. Ochii şi sprîncenele îi tresar, glasul este gutural sau cristalin. Aceasta înseamnă că este foarte excitată.

5. Ea se prinde de picioare cu ambele mîini şi-şi deschide larg porţile vulvei. Aceasta înseamnă că se desfată din plin.

6. Ea scoate limba, ca şi cum ar fi pe jumătate adormită sau ameţită de băutură. Aceasta înseamnă că organele ei sexuale doresc mişcările profunde şi line şi că ea doreşte ca el să le execute energic.

7. Ea îşi întinde picioarele şi degetele, încercînd să păstreze penisul în interiorul ei, dar pentru ea încă nu este clar în ce fel îi va satisface el nevoia de a fi pătrunsă şi, în acelaşi timp, şopteşte ceva. Aceasta înseamnă că fluxul *yin* circulă.

8. Deodată ea primeşte ceea ce doreşte şi îl îmbrăţişează uşor de talie. Transpiră puţin şi, în acelaşi timp, zîmbeşte. Aceasta înseamnă că nu numai că nu doreşte ca el să termine, ci dimpotrivă.

9. Senzaţia dulce a şi început iar ea primeşte tot mai multă satisfacţie: fluxul *yin* a sosit; îl ţine în continuare pe bărbat strîns îmbrăţişat. Aceasta înseamnă că încă nu este pe deplin satisfăcută.

10. Corpul îi este fierbinte şi umed de transpiraţie, mîinile şi picioarele îi sînt lipsite de vigoare. Înseamnă că este pe deplin satisfăcută".

Aceste amănunte arată că, neîndoielnic, medicii daoişti au cercetat cu atenţie acest subiect şi, totodată, există indicii despre faptul că a fost de faţă o a treia persoană, care a notat reacţiile femeii în fiecare stadiu al actului sexual. Este drept că pentru unele poziţii era necesară prezenţa a doi martori şi că din aceste şedinţe se puteau obţine unele informaţii.

Magnetismul sexual

Natura a stabilit ca masculii să dorească să posede femelele şi, evident, invers. Unirea celor două sexe comportă transmiterea celulelor genitale de la bărbat către femeie. Avem deci un „emiţător" şi un „receptor". Se vede cu uşurinţă că funcţia

sexuală trebuie să se manifeste diferit la cele două genuri. Mai mult, însuși instinctul sexual se manifestă diferit.

Dorința sexuală a bărbatului este activă și, într-o oarecare măsură, agresivă. El este în permanentă căutare a femeii ce i se potrivește cel mai bine, dar această căutare nu se face în mod pasiv „din ochi", ci în cadrul unei activități intense — cu deosebire în anii de maturitate sexuală și de totală disponibilitate pentru consumarea actului sexual.

Discutînd cazul mediu, respectiv cel al unui bărbat cu calități bio-morfologice și fiziologice normale, cu o educație sexuală obișnuită, acesta este întreprinzător în relațiile cu femeile, se străduiește și, în general, reușește să posede femeile despre care și-a dat seama că l-au remarcat și plăcut, că i-au acorda șanse. Cînd circumstanțele se dovedesc favorabile, mecanismele fiziologice se declanșează, hormonii produși încep să circule, inundă creierul, iar rațiunea și celelalte facultăți se subordonează tot mai mult dorinței sexuale.

Se poate afirma că tipul mediu de bărbat descris mai sus este mai curînd un poligam, amator de diversitate în raporturile sexuale. Dimpotrivă, tipul ideal de viață sexuală către care trebuie să se tindă pentru a întîlni perfecțiunea, succesul total, este *monogamia* ca rezultat al armoniei între parteneri, starea derivată din dragostea reciprocă.

Desigur, aici nu este vorba de sensul general atribuit noțiunii de monogamie și anume cel reprezentînd căsătoria cu o singură femeie, ci orice formă de relație de tip marital între două persoane de sex diferit.

Dorința femeii este la fel de mare. Femeia este atît de încărcată cu magnetismul exercitat de sexul său asupra celui masculin, atît de fascinată de bucuria împreunării, încît se poate afirma că sexualitatea este a doua sa natură, dacă nu chiar esența vieții sale.

Preocupările pentru aspectul său exterior — devenit în lumea modernă un caracter sexual secundar — rochii care să-i pună mai bine în valoare linia trupului, pieptănătura cea mai potrivită formei feței sau pentru a atrage atenția asupra unui gît delicat, parfumul discret, dar suficient de prezent pentru a îmbăta nările bărbatului dorit... Indispensabila oglindă, niciodată suficient multiplicată acasă — în dormitor, în baie, la cuier pentru o ultimă verificare etc. — și niciodată absentă din poșetă, la ce oare altceva servește dacă nu la a-i răspunde la întrebarea cît este ea de frumoasă. Va fi și azi pe placul Lui ?

Universul femeii este bărbatul ales — pentru eternitate, dar și pentru o seară...

Există, din nefericire, o disonanță tragică între impulsul sexual feminin și dorința masculină. Erika Jong, pe care am citat-o la începutul acestui capitol, avea multă dreptate. Dar ea nu știa ce comori pot oferi practicile Dao!... Bărbatul poate fi mereu la înălțime, dar trebuie să învețe acest lucru!

Să înțelegem, însă, și mai bine forța impulsului sexual al femeii, analizînd „instrumentele" cu care natura a dotat trupul femeii pentru a-i garanta capacitatea de atracție.

În primul rînd, morfologia: înălțime potrivită, sub media ansamblului speciei; oase fine, fragile, cu excepția celor ale bazinului destinat să adăpostească copilul, care sînt mai robuste și mai evazate ca la bărbat, mai largi decît lățimea umerilor proprii — de aici faimoasa arcurire a șoldurilor; pulpe scurte, lipite, în așa fel încît, în poziție verticală, nu trebuie să apară nici o fantă de lumină între ele; țesutul adipos este mult mai abundent decît la bărbat, el modelînd și sculptînd rotunjimi mai mult sau mai puțin planturoase — oricum ispititoare; piele netedă, fără păr, acoperită de un puf imperceptibil, seamănă cu cea a piersicilor; sînii, de forme diferite — participanții nelipsiți la marele joc dintre sexe, nurii care — odată dezvoltați — atestă pubertatea și disponibilitatea pentru procreare; părul cel lung al naturii, scurtat din cînd în cînd de capricioasa modă.

În al doilea rînd, fiziologic: dezvoltarea glandelor subcutanee și activitatea lor intensă, stimulată hormonal, se află la originea mirosului specific ce atrage și stîrnește bărbatul din timpuri imemoriale; temperament tandru, înclinat spre ocrotire, care o așează — ca soție și ca mamă — între soț și copii; vanitatea feminină a inventat cochetăria care traduce, așa cum subliniam mai sus, eterna dorință de a place, de a-și învinge semenele în competiția de atragere și supunere a bărbatului.

Din nefericire, acea dramatică distonanță dintre intensitatea celor două impulsuri, neconcordanța dintre femeie și bărbat în atingerea orgasmului, ca să nu mai amintim de monotonia asasină a dorinței — dar asupra acestui aspect vom reveni — toate împreună contribuie la anihilarea parțială a efectului de atragere al caracterelor sexuale secundare feminine.

A fost nevoie de o „revoluție sexuală"

Concepția Dao despre iubire este legată prin esența ei de nevoia chinezilor antici ca femeia să fie tot atît de bine satisfăcută ca și bărbatul. Cînd a fost formulată prima oară, cu cîteva mii de ani în urmă, oamenii au înțeles aceasta. În acea vreme, concepția Dao era cunoscută ca o relație între *yin* și *yang* astfel încît armonia dintre bărbat și femeie să fie asigurată, iar pentru ca *yin* și *yang* să fie în armonie, bărbatul trebuie să-și satisfată partenera complet.

Pînă nu de mult, această idee a satisfacerii femeii a fost considerată revoluționară. Pentru a o aplica, Vestului i-a trebuit, în sensul strict al cuvîntului, o „revoluție sexuală" ; totuși, în China antică ea a stat la baza filosofiei daoiste. Cînd a fost formulată pentru prima oară concepția Do despre iubire, probabil că în societatea chineză abia se făcuse trecerea de la matriarhat la patriarhat.

În acele vremuri, poziția femeii era aproape egală cu a bărbatului. De exemplu, trei din cei patru sfetnici ai lui Chan Li erau femei. Probabil tocmai din acest motiv textele timpurii, referitoare la concepția Dao despre iubire, au subliniat importanța satisfacerii reciproce, a armoniei și egalității în relațiile sexuale.

Dacă am fi să alegem un nume nou pentru timpul nostru contemporan, am putea să-l numit destul de exact „timpul agoniei și al frustărilor" : agonie și frustare din cauza nesatisfacerii în iubire. Chiar și în cercetările sexologilor academicieni, cum sînt Masters și Johnson, ca și în răspînditele lucrări ale unor scriitori precum Keith Millet („Politica sexuală") și Morman Meiler („Prizonierul sexului") descoperim principii de bază ale satisfacerii sexuale a femeii ; acest subiect nu mai este interzis.

De îndată ce Havelock Ellis, la începutul secolului XX, a presupus că în patul conjugal nu este totul în ordine, aproape pretutindeni tema nesatisfacerii femeii a devenit fundamentală în învățămîntul sexual contemporan.

Kensey, despre care am mai vorbit, s-a referit mai întîi la o statistică : din cercetările lui a reieșit că pînă și cuplurile considerate fericite țin un „regim" sexual foarte sărăcăcios. Kensey a descoperit chiar că pentru o mare parte dintre bărbați actul sexual durează două minute sau mai puțin, iar Masters a observat cu mult mai devreme că pentru unele cupluri căsătorite actul sexual este aproape întîmplător.

Astfel de acte sexuale nu pot satisface niciodată femeia, trebuie găsită o cale mai bună. Răspunsul se poate afla ușor : Dao. Bărbatul care cunoaște concepția Dao despre iubire își poate satisface partenera în mod sigur și total. Pe de altă parte, el descoperă că și propria lui satisfacție erotică a crescut uimitor : el va putea vedea și simți satisfacerea femeii, care este prin ea însăși o satisfacție uriașă, iar cei doi se vor bucura de avantajele armoniei *yin* și *yang*.

Unora li se poate părea că toate acestea sînt o risipă de timp și efort. Este foarte probabil că aceiași oameni nu se gîndesc de două ori cînd e vorba să piardă ore în șir la petreceri sau să consacre o seară întreagă unor mese copioase. Comparați satisfacția obținută și veți vedea cît de eronate sînt preferințele noastre. Putem învăța Dao și astfel să ne abatem cu ușurință atenția de la mîncare și băutură la iubire ; vom fi cu toții mai fericiți și mai sănătoși.

Într-unul din aforismele sale, Balzac spunea că „femeia e ca o harpă, dar ea nu-și dezvăluie sunetul sublim decît celui care știe să cînte la ea !".

La rîndul său, Paul Reboux, pentru a ilustra diferența dintre soț și amant scria :

„Etre indéfinissable — bien que défini,
La femme est un instrument
Ou qui chante, ou qui beugle,
Dont le mari joue en aveugle,
Et l'amant en Paganini !" *

Această carte nu vrea să fie altceva decît un îndreptar cît mai complet pentru ca „harpa" să sune cît mai armonios, iar soții să nu mai cînte „ca orbii". Va însemna asta, oare, sfîrșitul amanților ? Ei, nu chiar : „...*La donna è mobile*..."

Preludiul

„Abecedarul" îl constituie pregătirea partenerei pentru actul sexual. Bărbații cu experiență — chiar necunoscători ai practicilor Dao — știu că atunci cînd reușesc să provoace unul

* Ființă greu de definit, deși bine definită,
Femeia este un instrument care cîntă sau scîrțîie,
De care soțul se folosește orbește
Iar amantul ca Paganini".

sau mai multe orgasme partenerei, *încă înainte de a trece la actul propriu-zis*, acesta atinge culmi înalte ale extazului căci, încă departe de a se fi săturat în timpul preludiului, partenera este nu numai în situația să obțină mai repede în timpul actului sexual o nouă cascadă de orgasme, dar acestea sînt de o intensitate mult, mult mai mare decît în alte condiții.

Deși acest aspect nu ar mai trebui amintit, prima condiție este ca cei doi parteneri să fie complet dezbrăcați. Îndepărtarea veștmintelor poate și ea intra în „regie", ca element de excitare, dar aceasta facultativ și în funcție de dispoziție sau situație. Obligatorie este însă lipsa lor. Pe de altă parte, goliciunea trupurilor creează de la bun început o stare de totală intimitate, este semnalul pertinent al disponibilității pentru actul suprem, al renunțării la orice urmă de reală sau falsă pudoare și de ipocrizie : dăruirea fiecăruia către celălalt începe încă de pe acum.

Pe de altă parte, contactul pe o mare suprafață al celor două epiderme stimulează excitarea zonelor erogene chiar și atunci cînd, mai puțin expert, bărbatul nu știe să recurgă la ele. Numărul foarte mare, stabilit prin sondaje efectuate de specialiști, al cuplurilor care, căsătoriți sau nu, fac dragoste păstrînd încă ceva pe ei, ne-a obligat la această pledoarie — inutilă pentru cei mulți. Dar trebuie să ne purtăm cu grijă și atenție față de infirmi, nu ?

În continuare trebuie să vorbim despre mîngîierile indispensabile bunei pregătiri a partenerei. Aici se află un domeniu vast de manifestare a capacității fiecărui bărbat de a utiliza cu maximum de randament zonele erogene ale pertenerei. Ele sînt, desigur, bine cunoscute : fesele, curbura șoldului, pulpele, sînii, vulva. Dar nu trebuie să ne limităm la ele, căci fiecare femeie are o infinitate de puncte sensibile, a căror atingere savantă ajută la atingerea scopului dorit.

Aceste mîngîieri sînt asociate de către cei mai mulți cu acțiunea mîinilor. Desigur, așa este, în mare măsură. Mai mult, succesul mîngîierilor depinde în mod esențial de arta cu care bărbatul știe să-și pună în valoare mîinile : în general, cu mișcări line, alternînd deplasarea mîinii pe suprafețele întinse, cu „întîrzieri" în locuri anume cunoscute a reprezenta — la partenera respectivă — zone particulare de excitație. Palma nu trebuie să fie pe deplin în contact cu epiderma femeii. Și anume, nici în sensul atingerii cu toată suprafața sa și nici în

ceea ce privește intensitatea contactului. Mîngîierea mîinii bărbatului trebuie să fie simțită ca o adiere de vînt, ca o fluturare aproape imaterială a degetelor și podului palmei.

Prejudecăți

Efectul unanim recunoscut, acest gen de mîngîieri nu este întotdeauna suficient. Mîinilor trebuie să li se adauge gura, a cărei acțiune este extrem de eficace în timpul jocurilor preliminare actului sexual propriu-zis. Lăsînd la o parte cazurile, mai rare, de femei hiperexcitabile, se cunosc numeroase cazuri cînd s-a provocat orgasmul venerian, ca urmare a unui sărut prelungit aplicat genunchiului sau ... cotului. Repetăm, în cazul unor femei absolut normale!

Apoi ceafa, lobul urechii, întreg pavilionul acesteia, mameloanele sînilor, subțioara, scobitura tălpii, rădăcina părului la marginea frunții, curbura gîtului — toate, zone „fierbinți" ce trebuie „cercetate" minuțios cu buzele și cu limba, concomitent și savant conjugat cu mișcarea mîinilor și a penisului aflat în erecție, care trebuie folosit în mod deliberat în aceste mîngîieri. Lui i se rezervă în mod predilect mameloanele, urechea, nările, buzele, zona inghinală, clitorisul. Femeile experimentate ghicează ele însele aceste din urmă mîngîieri, căci nu trebuie uitat că simpla apucare a penisului în erecție constituie o sursă de puternică excitare la majoritatea femeilor.

Cu asta ajungem la un subiect foarte delicat, încă, pentru o serie de persoane — nu toate cu nivel cultural scăzut : amorul oral, „tehnică" atribuită în mod greșit de foarte multă lume exclusiv francezilor. Ei au, e adevărat, o anume predilecție pentru această practică, poate și datorită faptului că rafinamentul lor în materie de cultură și civilizație nu putea să nu se extindă și asupra relațiilor sexuale.

Dar amorul oral nu a fost inventat de ei, îl cunoștea și lumea antică, este amintit și de Kamasutra indiană, iar filosofia Dao a chinezilor îi face, vom vedea, o adevărată apologie. Apariția sa era inevitabilă întrucît dorința instinctivă, transmisă atavic, de cunoaștere reciprocă a femeii și bărbatului, pornirea către o intimitate cît mai absolută, conduceau fatal și la această împreunare între organele genitale și gură, aceasta participînd astfel la ambele forme de satisfacere a instinctelor primordiale ale omului : conservarea prin hrană, procrearea prin actul sexual, căci nici un alt joc nu-l pregătește mai bine

Detaliile țin de experiență, cunoașterea limitelor de excitabilitate proprii și ale partenerei (partenerului). Acțiunea poate fi concomitentă sau realizată alternativ de cei doi, iar durata este prin forța lucrurilor variabilă, măcar pentru faptul că o felațiune aplicată cu măiestrie și prea multă pasiune poate provoca ejacularea — cu totul nedorită și de evitat în această fază, în timp ce „cunilingus" (acțiunea bărbatului asupra vulvei și, îndeosebi, asupra clitorisului) este de natură să grăbească orgasmul venerian atît de plăcut în așteptarea celui sau celor ce vor fi aduse de actul sexual.

Prejudecăți dăunătoare au limitat această practică, datorită în special religiei care o includea între rătăcirile Sodomei (în realitate preponderent homosexuale). Marile deschideri de după cel de al doilea război mondial, creșterea spectaculoasă a nivelului de civilizație în țările din Vest au ușurat oamenilor din cele mai largi pături sociale înțelegerea unei practici care leagă în mod indisolubil cuplul și îi oferă satisfacții nebănuite. Între acestea, în primul rînd, satisfacerea sexuală totală a femeii.

Sărutul

Am lăsat intenționat la urmă sărutul, gestul cu care, de fapt, începe seria jocurilor preliminare. Cine și-a dezbrăcat vreodată partenera fără a o fi sărutat mai mult sau mai puțin îndelung, pasionat și cu „artă" ?. Tocmai importanța contactului dintre buzele femeii și bărbatului pentru reușita pregătirii actului sexual, ne-au determinat să-l lăsăm să încheie enumerarea principalelor căi de excitare reciprocă a celor doi, pe care, de altfel, sărutul le însoțește și le potențează efectul pe toată durata desfășurării lor.

Gura este poate cea mai erogenă zonă a corpului, după organele genitale, și la femeie și la bărbat. Nu trebuie uitat că ea se află sub efectul a trei stimuli senzoriali : tactili, gustativi și olfactivi — influențați la rîndul lor, în mod simultan, de stimuli termici. Dar importanța sărutului nu se limitează la excitare. În fapt, prin sărut, cei doi parteneri își pun o întrebare capitală : „Ce gust are ?". Dacă acest gust este găsit potrivit, respectiv dacă secreția organică prezentă în gură se conjugă, atunci există o premisă aproape certă că cei doi vor fi apți să consume actul sexual în bune condițiuni.

Aproape fără excepție, atît femeia cît și bărbatul închid ochii în timpul unui sărut prelungit, în care buzele, limba, uneori dinții se unesc cu pasiune. Acest gest involuntar nu este numai abandonul total, ci și nevoia fiecărui de a coborî în forul său interior pentru a-și amplifica puterea de discernămînt, capacitatea de a testa compatibilitatea — „chimică" în primul rînd — cu celălalt. Dacă nu amețim de plăcerea sărutului, dacă răsuflarea și saliva celuilalt nu ne îmbată, atunci armonia *yin-yang* nu se poate instala în cazul respectiv, iar actul sexual trebuie anulat căci nu ar fi altceva decît simpla masturbare a masculului în vaginul femeii.

Cît trebuie să dureze aceste jocuri preliminare ? Într-un fel am răspuns deja : ideal este ca, în timpul acestor preliminarii, femeia să parvină la unul sau mai multe orgasme. Începerea actului sexual în asemenea momente găsește partenera în cea mai bună dispoziție pentru noi orgasme, cel mai adesea obținute mult mai curînd decît dacă pregătirea nu s-ar fi produs sau s-ar fi limitat la simpla excitare.

Se mai pot pune și alte întrebări. De exemplu, dacă bărbatul se poate stăpîni un timp apreciabil fără a trece la penetrare. Întrebarea este justificată, iar răspunsul se va găsi în capitolul tratînd despre amînarea ejaculării în timpul actului sexual. Anticipînd totuși lucrurile, răspunsul este că bărbatul se poate stăpîni și că el va învăța din această carte cum să o facă.

O altă întrebare s-ar putea referi la încetarea sau atenuarea stării de erecție în timpul acestor jocuri, fenomen ce poate apărea mai ales la bărbații de după 40—50 de ani. Răspunsul este că retractarea penisului fără ejaculare este de scurtă durată și că revenirea stării de erecție este certă, tocmai ca rezultat al acțiunilor excitante descrise. Iar măsura în care partenera dispune de experiență sexuală aceasta este determinantă. Ea va ști să reînvie ardoarea ezitantă a iubitului, apropiindu-și rînd pe rînd obrajii, nasul, fruntea, într-un contact fugar cu penisul, pentru ca apoi să-i transmită întreaga căldură a gurii. Departe de a o blama în această situație, femeia experimentată și senzuală va folosi retractarea de moment a penisului pentru a-și acorda un adevărat „regal" sexual : să simtă cu gura, acest organ complex și hipersensibil, cu buzele, limba, cerul gurii, toate fazele erecției, pînă la turgescență, a penisului pe care întregul ei trup se pregătește să-l aspire. Căci ce altceva este actul sexual dacă nu cea mai deplină unire ?

Jocul preliminar în concepția Dao

Există un mit despre chinezi și sărutări. Mulți vestici sînt absolut încredințați că chinezii nu se sărută între ei, dar sînt departe de adevăr. Chinezii nu se salută pe stradă sărutîndu-se pe gură sau pe obraz, așa cum fac francezii sau americanii și, mai ales, arabii, dar aici nu vorbim despre acest fel de sărutări. Este o mare diferență între sărutările frățești și înflăcărata chemare la iubire folosind gura, buzele și limba, fără cuvinte.

Este greu de spus de unde a apărut convingerea că chinezii nu se sărută. Chiar și Van de Velde, care a studiat toată viața sexologia, s-a aflat sub influența acestei păreri greșite. În „Căsnicia ideală" el scrie: „Japonezii, chinezii și indienii nu se sărută în sensul în care înțelegem noi acest cuvînt. În loc de un contact reciproc oral, există un contact nazal prin intermediul unei inspirări delicate".

E posibil ca Van de Velde să fi ajuns la această concluzie sub impresia obiceiului chinezilor de a-și mirosi prichindeii. Lor le place foarte mult să facă acest lucru și se preocupă special ca puștii să folosească un parfum al lor specific. Este pe deplin posibil ca acesta să fi fost singurul tip de „sărutare" pe care el l-a văzut în societate, întrucît chinezii consideră sărutul un lucru foarte intim și îl folosesc rar în locurile publice. La noi, unde sărutările, chiar și pătimașe, sînt libere, un chinez poate părea cumpătat. Probabil că așa și este, totuși chinezii antici considerau sărutările erotice un lucru foarte serios, parte integrantă a actului sexual.

Wu Sin, dascăl al concepției Dao, a analizat amănunțit sărutările erotice și înflăcărate în lucrarea intitulată „Libațiunea celor trei vîrfuri". Aceste vîrfuri produc niște esențe care sînt foarte importante pentru armonia *yin* și *yang* și pentru toată structura metafizică a Daoismului.

1. Cel mai înalt se numește „Vîrful lotusului roșu" (buzele). Esența lui, „suflul de jad", izvorăște din două orificii de sub limba femeii. Cînd bărbatul își trece limba peste ea, aceasta izvorăște. Este transparentă și foarte plăcută pentru bărbat, dacă gustul ei i se potrivește.

2. Al doilea nivel se numește „două vîrfuri" (sînii). Esența lor, „zăpada albă", iese din sfîrcuri. Este de culoare albă și are gust dulce. Nu numai pentru bărbat este plăcut să o bea, ci și pentru femeie, ciclul i se reglează, corpul și sufletul i se înmoaie, ea devine fericită și liberă. Aceasta duce și la umezirea

„recipientului înflorit" (gura) și a „porților întunecate" (organele sexuale externe). Din cele trei efuziuni, aceasta este cea mai bună.

3. Cel mai de jos se numește „vîrful ciupercii roz" sau „peștera tigrului alb" sau „porțile întunecate" (organele sexuale externe). Efuziunea lor, „floarea de lună", se păstrează în „palatul *yin*" (uter). Acest lichid are proprietatea de a fi lubrifiant, dar „porțile palatului *yin*" sînt aproape întotdeauna închise, ele se deschid numai atunci cînd femeia este puternic satisfăcută. Atunci fața i se înroșește, vocea îi devine șoptitoare și este secretată esența, iar bărbatul trebuie să o sărute pe gură sau să-i sugă sfîrcurile. Iată ce numim „efuziunea celor trei vîrfuri".

Cel care cunoaște Dao simte pasiunea dar nu se lasă influențat de ea, într-atît încît să nu se poată stăpîni, așa cum face un cuplu subjugat doar de senzualitate. Dar aceasta nu este pasiune pămînteană și tocmai de aceea adepții concepției Dao capătă de la ea importante avantaje.

Aproape toate cărțile antice despre Dao au subliniat importanța sărutărilor erotice înfocate, situîndu-le pe locul doi după actul sexual propriu-zis. În sărutările erotice, la fel ca în actul sexual, bărbatul și femeia primesc beneficiul armoniei *yin* și *yang*. Cînd bărbatul și femeia se delectează cu sărutări, acestea trebuie să fie cît mai pline de pasiune și cît mai dese. Pentru armonia *yin* și *yang* este extrem de important să se bea „lichidul de jad" sau saliva.

Cunilingus și felația sau sărutările buco-genitale sînt cunoscute ca metode efective pentru excitarea bărbatului și a femeii. Totuși, există un avertisment care spune că bărbatul trebuie să fie atent să nu se lase excitat prea tare, ca să ejaculeze necontrolat. Pentru ca felația să reușească, trebuie ca femeia să știe să nu-și țină gura încordată. Dacă este încordată sau rece nu va ști să-și acopere dinții cu buzele și poate răni în loc să-i stimuleze erecția. Unele femei se excită dacă sînt mușcate de clitoris, dar bărbații se excită rar sau deloc dacă li se mușcă penisul. Dimpotrivă, felația reușită se face cu buze moi și implică acțiunea pe mare suprafață a limbii. Cunilingus nu are restricții și se bucură de aprecierea celor mai multe femei.

Cunoașterea modului în care trebuie sărutate toate părțile corpului este un lucru deosebit de simplu, dar foarte important. Simplu, pentru că prin sărutări nu apar dificultăți de tipul ejaculării precoce, impotenței sau secreției insuficiente.

Există o singură barieră — psihologică. După părerea multor oameni, sărutările sînt doar un ritual convențional ; ei nu trasează granițe între un tip și altul. Totuși, între sărutarea erotică înfocată, copleșitoare și plictisitoare, antiseptica apăsare a buzelor este o diferență colosală.

În primul rînd, cea dintîi poate fi importantă într-un asemenea grad, încît unele femei să aibă orgasm de la asemenea sărutări erotice, pe cînd cealaltă abia se simte. Un asemenea sărut înfocat poate fi o revelație și chiar mult mai plăcut decît actul oral ; prin urmare este important să știm cum folosim buzele, limba și gura pentru satisfacere și avantaje reciproce.

Să revenim un moment printre sexologii moderni pentru a-l cita pe Havelock Ellis care nota : „În buze avem o zonă foarte sensibilă, la granița dintre piele și mucoasă, în multe privințe asemănătoare cu orificiul vaginal extern ; la aceasta se adaugă limba, cu mișcări active, chiar mai sensibilă".

Cu alte cuvinte, buzele și limba sînt organe erotice, avînd caracteristici ale organelor sexuale feminine și ale falusului. Ele nu au limitele care uneori sînt obstacole pentru vagin și penis, ce sînt controlate în mare măsură de mușci involuntari, în vreme ce buzele și limba sînt controlate de mușchi voluntari. Aceasta arată că ne putem săruta atît de înfocat și atîta timp cît vrem, pînă la istovire, dar nu avem un astfel de control asupra organelor noastre genitale. Chiar și un bărbat care cunoaște Dao poate avea dificultăți în atingerea erecției dacă este foarte obosit. Și bărbatul și femeia întîmpină greutăți asemănătoare în actul sexual în starea de prostrație, dar doi oameni foarte obosiți pot continua să se iubească unul pe celălalt cu buzele, atunci cînd organele lor genitale nu mai funcționează.

Sărutul erotic se perfecționează, nu numai cu vîrsta, dar și cu creșterea vechimii relațiilor sexuale între aceiași parteneri. Experiența personală ne arată, fără posibilitate de tăgadă, că „potrivirea" sexuală începe cu plăcerea sărutului, a sărutului erotic, total. Este un adevărat festival al mîngîierilor ce și le dau buzele și, în primul rînd, limba care cînd o „mîngîie" pe cealaltă, cînd o părăsește pentru cerul gurii (zonă extrem de sensibilă la unele femei), cînd se retrage pentru a reveni, parcă mai insistentă, mai calină.

Sărutul se însoțește de acțiunea neîntreruptă a mîinilor, care tot timpul cît durează îmbrățișarea gurilor nu trebuie să se astîmpere, caută, găsesc și provoacă zonele sensibile. Mici

mușcături delicate ale buzei pot însoți sărutul, dar ele nu trebuie să fie atît de violente încît să lase urme : buzele și așa se umflă puțin după un sărut prelungit.

Sînt femei care se excită paroxistic la contactul dintre dinți. O tehnică ușor de asimilat permite „mușcarea" dinților, în special a celor de sus, cu omologii lor din gura partenerului. O formă evoluată și de mare efect erogen este sărutul în care unul dintre parteneri apucă buza de jos a celuilalt într-o imitație de mușcătură, efectuată cu buzele și nu cu dinții, urmată imediat de acțiunea limbii care o „îmbracă" într-o caldă și calină mîngîiere.

Sărutul erotic poate aduce singur orgasmul. Dacă el întîrzie, acțiunea degetelor trebuie să fie decisivă : fie prin răsucirea sfîrcului sînilor, fie prin „cercetarea" clitorisului. Cu titlu de amuzament, iată sfatul pe care medicul olandez al Curții Imperiale austricce, Gérard van Swieten, i-l dădea soțului Mariei Tereza, care se plîngea de o oarecare frigiditate a augustei sale soții : *„Praeterea censeo, clitoridem sacratissimae Majestatis ante coitum diutius esse titillandam"*, adică : „Înainte de actul sexual trebuie să gîdilați îndelung clitorisul Majestății Sale".

Să vedem, însă, ce mai ziceau chinezii Dao despre sărutul erotic :

„În primul rînd, mușchii gurii și ai feței trebuie să fie relaxați. Gura și limba relaxate fac posibile sărutările erotice, astfel încît să puteți intra într-un contact copios, care să vă facă plăcere, cu buzele și limba partenerului. Gura strînsă și încordată pierde mult din sensibilitate, ea se va strădui să se lupte cu gura celuilalt, în loc să se lipească strîns de ea. Dacă se întîmplă astfel, sărutul pierde mult din senzualitate din cauza contactului rău și a spațiului gol creat. Notați : cu cît în gura Dvs. rămîne un spațiu gol mai mic, în cazul sărutului înfocat, cu atît mai mare va fi plăcerea.

În al doilea rînd, sărutul erotic include aproape toate simțurile — pipăit, miros, gust, chiar auz, de aceea trebuie acordată o atenție deosebită igienei Dvs. fizice și sănătății. De exemplu, respirația rău mirositoare poate fi adesea respingătoare și este de obicei semnul unor suferințe ale gurii, sinusurilor sau ale sistemului digestiv. Trebuie să le tratăm, în loc să le ascundem prin gargară sau arome intense. Trebuie acordată o mare atenție curățeniei depline a corpului. Mirosurile

înțepătoare ale unei alimentații picante pot fi neplăcute, mai ales dacă partenerul nu a mîncat picant.

Toate acestea sînt importante, deoarece în timpul sărutului înfocat partenerii trebuie să bea unul de la celălalt cu buzele și cu limba, atît cît e posibil. Astfel, ei se pot chiar verifica reciproc : dacă efuziunea de lichid îl respinge pe celălalt, atunci negreșit acești parteneri nu se potrivesc, așa cum cred ei. Trebuie să-și caute fiecare un partener mai potrivit, deoarece, fără atractia reciprocă a lichidului, nu este posibil sărutul erotic plin de plăcere, iar fără el se pierde o parte componentă a iubirii".

Vedem, deci, că și vechii chinezi considerau sărutul ca pe un test decisiv al potrivirii dintre doi amanți sau viitori soți.

Van de Velde, la care ne-am mai referit, semnala în celebra sa carte un mod aparte de sărut erotic, deosebit de celelalte prin durata sa, măsurată în ore : cel puțin trei, dar de multe ori și șase. El se practica în regiunea Vendée din Franța ; zonă dominată de mlaștini, în franceză „marais". De aici și numele acestor adepți ai sărutului fără sfîrșit : „maraichers". Se poate presupune că de pe la 1930 și pînă azi se vor fi schimbat lucrurile, că domnișoarele se vor fi săturat de aceste săruturi interminabile și în public, trecînd la o intimitate mai profundă sub toate aspectele . . . Ei bine, nu ! Obiceiul persistă.

Duminică însorită de început de mai, în apropiere de Orléans, la Montargis, pe rîul Loing, transformat în canal navigabil, afluent al Senei. În parcul din lungul rîului, un roi de fete tinere pe biciclete, toate avînd prinsă de ghidon o umbrelă, îmbrăcate stereotip cu bluze albe, foarte decoltate și fuste roșii largi și scurte, se plimbă agale Sînt nu numai din Montargis ci și din satele învecinate. Toate — pasionate „sărutătoare" dezinteresate . . . După masa de prînz : malul rîului, frumos taluzat cu gazon, este pătat cu roșu și . . nu, nu ! nu cu alb, ci cu multe culori pastelate ale . . . umbrelelor. Aceasta este și explicația prezenței umbrelelor pe ghidoanele bicicletelor. Perechile se sărută ore în șir — fără să-și despartă buzele vreo clipită ! — la adăpostul acestui firav protector al moralei publice. Firav, pentru că toate lumea știe ce se întîmplă, dar și pentru că mîna băiatului și pulpele fetei nu încap sub umbrelă . . .

Vă propunem un dialog într-o căsuță cochetă de țară :

„Maman, plec la Montargis !".

„Foarte bine, Denise. Nu uita umbrela !".

Cîteva indicii

Pentru cuplurile obișnuite care practică actul sexual cu o frecvență așa-zis normală (respectiv în necunoașterea principiilor Dao), satisfacerea reciprocă se rezumă la ejacularea bărbatului — de obicei rapidă sau relativ rapidă, oricum de ordinul minutelor — precum și de orgasmul femeii — nu de puține ori mimat, mai ales în cazul soțiilor.

Diferite cauze, între care intră și pudoarea, dar și o elementară tactică a femeii de a da iluzia satisfacerii totale pentru a-l convinge pe bărbat că este foarte bun „la pat", fac ca multe femei să nu-și exteriorizeze insatisfacția. Mai mult, cum spuneam mai sus, să mimeze delirul sexual, rostind cuvinte obscene, țipînd chiar, ca de o plăcere reală.

Bărbații cu oarecare experiență își pot da, totuși, seama că partenera nu a fost satisfăcută. O mușcătură „după" este un semn aproape cert. Altul, cînd femeia cuprinde antebrațul sau genunchiul bărbatului între picioarele sale astfel încît să se lipească de vulvă, după care se leagănă ușor. Vocea nealterată, privirea vie — alte posibile semne.

Invers însă, bucuria femeii, bucuria sinceră, extazul inegalabil al unui orgasm prelungit sînt atît de evidente încît toți cei care am avut mereu privilegiul de a fi fost cauza acestei stări ne putem considera pe deplin fericiți.

Există un fenomen pe care l-am putea numi miraculos, căci știința nu a explicat încă suficient această osmoză cu totul aparte. La destul de multe femei, la scurt timp după un orgasm îndelung, însoțit sau urmat de ejacularea partenerului, întreaga ei gură și răsuflarea degajă un puternic miros de spermă! El nu este deloc pasager, ci durează o oră sau chiar două. Prezența lui în răsuflarea femeii iubite este semnul cel mai bun al armoniei *yin-yang*...

Știm deja că, pentru ca *yin* și *yang* să fie în armonie, bărbatul trebuie să-și satisfacă partenera. Sublinierea acestui concept este evidentă, așa cum rezultă dintr-un dialog între cunoștința noastră, Chan Li, și sfătuitoarea sa, Su Niu, referitor la problemele interpretării reacțiilor femeii în timpul actului sexual. În această parte a diagolului, Su Niu descrie cinci răspunsuri ale femeii la încercările bărbatului:

a) dacă ea îl dorește, bărbatul poate observa o schimbare în respirația ei;

b) dacă ea dorește ca el să penetreze, nările i se umflă și gura i se deschide;

c) dacă ea dorește să pornească fluxul *yin*, tremură din tot corpul și îl îmbrățișează strîns pe bărbat ;

d) dacă ea dorește cu patimă satisfacerea deplină, transpiră foarte mult ;

e) dacă dorința i-a fost satisfăcută în cele din urmă, corpul i se relaxează și ochii i se închid, ca și cum ar pluti.

Mai departe, sînt prezentate zece indicii mai amănunțite referitoare la răspunsul femeii și la modul în care bărbatul trebuie să facă tot ce-i stă în puteri pentru a o satisface. Cele zece indicii sînt următoarele :

1. Ea îl îmbrățișează cu putere pe bărbat, cu ambele mîini ; aceasta înseamnă că dorește un contact al corpurilor mai strîns.

2. Ea ridică picioarele ; aceasta înseamnă că dorește o mai insistentă frecare a clitorisului.

3. Ea își încordează abdomenul ; aceasta înseamnă că dorește mișcări mai line, mai scurte.

4. Șoldurile i se mișcă ; aceasta înseamnă că este foarte satisfăcută.

5. Ea îl cuprinde pe bărbat cu picioarele, ca niște cîrlige ; aceasta înseamnă că dorește mișcări mai profunde.

6. Ea își încolăcește picioarele pe spatele lui ; aceasta înseamnă că dorește mai mult.

7. Ea se leagănă dintr-o parte în alta ; aceasta înseamnă că dorește mișcări profunde la dreapta și la stînga.

8. Ea își ridică puțin corpul, lipindu-se de el ; aceasta înseamnă că se delectează la maximum. Bărbatul trebuie să-i ajute mișcarea, apucîndu-i fesele cu palma și ridicînd-o.

9. Corpul i se relaxează ; aceasta înseamnă că tot corpul și extremitățile s-au liniștit.

10. Organele genitale externe sînt pline cu lichid, a pornit fluxul *yin*. Bărbatul își poate da singur seama că femeia este fericită.

Dascălul Wu Xin al concepției Dao, care a trăit în timpul dinastiei Han (206 î. e. n. — 219 e. n.) a descris de asemenea, succesiunea semnelor care atestă satisfacerea femeii :

a) ea respiră des și greu, vocea îi tremură fără voie ;

b) ea închide ochii, nările i se umflă și nu are putere să vorbească ;

c) îl fixează cu o privire pierdută pe bărbat ;

d) urechile și fața i se înroșesc, vîrful limbii devine puțin mai rece ;

e) mîinile îi sînt fierbinți, abdomenul cald și, totodată, vocea îi devine puțin neclară ;

f) expresia feței arată că este încîntată ; corpul este relaxat, la fel abdomenul și extremitățile ;

g) limba îi este uscată, corpul i se lipește de al bărbatului ;

h) pulsația organelor genitale externe devine mai perceptibilă, secreția este abundentă.

Toate semnele enumerate mai sus arată că ea este foarte satisfăcută, dar bărbatul trebuie să-și păstreze controlul asupra situației și să obțină foloase din relație fără să se grăbească peste măsură. El trebuie să reia actul, dar nu pentru a ejacula, ci pentru a-i dărui partenerei un nou orgasm".

Și „încheierea" ...

„Lucrare" de inspirație și de creație în toate accepțiunile cuvîntului, actul sexual se desfășoară după regulile compunerii, respectiv cu introducere, tratare și încheiere ... Subordonînd întreg acest ansamblu satisfacerii femeii, începutul și finalul au tot atîta importanță ca și actul propriu-zis.

Am trecut în revistă pregătirea actului, preludiul.

Vom trata imediat, pe larg, desfășurarea actului sexual, așa cum este el practicat în general, dar mai ales în modul prescris de învățătura Dao.

Dar, pe lîngă preludiu, trebuie să existe și ceea ce am putea numai un „postludiu", etapă deosebit de importantă în satisfacerea partenerei — motiv pentru îi facem loc în acest capitol.

Așa cum îl arată numele, „postludiul" se petrece la sfîrșit, imediat după consumarea actului sexual. *El trebuie să aibă loc în mod obligatoriu*, indiferent dacă semne mai mult sau mai puțin evidente ar confirma deplina satisfacere a femeii, indiferent de durata actului consumat : două minute sau o sută de minute.

Mai trebuie reținut că această etapă nu se confundă cu pregătirea unei noi copulații : ea aparține indisolubil de actul încheiat. Iar următorul contact va avea loc oricum după o inevitabilă — și binevenită, din toate punctele de vedere — pauză. Cît durează această pauză, ei da, așa ceva nu se poate prescrie : de la un sfert de oră, pînă la două-trei zile ! ... Să nu uităm : o dată, dar bine !

Spre deosebire de jocurile începutului, preludiul se desfășoară în ritm descrescător. Este liniștea de după furtună, întocmai ca în natură, cînd în norii care se îndepărtează se mai întrezărește cîte un fulger, dar tunetul nu se mai poate auzi. Mîngîieri, sărutări moi dar tot atît de complete, șoapte de laudă (nu spunem „A fost grozav", ci : „Ești minunată"), mîngîieri ușoare, pe tot trupul, nu pentru a provoca, ci pentru a urmări și stinge ultimele unde ale orgasmului. Într-un sfîrșit, ne-o alipim toată cu capul pe piept și o lăsăm să-și savureze plăcerea. Imensa majoritate a femeilor își dorește aceste minute de relaxare, o stare de torpoare vecină cu somnul, plăcută, binefăcătoare.

Bărbați, nu răpiți iubitelor voastre această bucurie !

CAPITOLUL VI

REGLAREA ȘI CONTROLUL EJACULĂRII

Așa cum arătam, printre principalele elemente ce caracterizează armonia *yin-yang* în relația sexuală este amînarea ejaculării, ca element primordial de satisfacere a femeii.

Daoismul a fost mereu în atenția filosofilor din Vest, dar savanții și medicii au manifestat interes pentru acesta relativ recent. În 1929 psihiatrul K. G. Jung a redactat prefața la o carte despre daoism și a inclus un eseu despre daoism într-o culegere de lucrări. El și-a conceput o serie de procedee de investigare psihiatrică de pe poziția corespunzătoare scopurilor și metodelor chinezești. Atît daoiștii cît și Jung au căutat calea spre modul armonios de viață, iar partea cea mai importantă a acestuia este concepția Dao despre iubire și actul sexual.

După cum am menționat deja, savanți și medici chinezi din antichitate au studiat și comentat problemele sexului și ale practicii sexuale aproape la fel cu Masters, Johnson, Quinsey în prezent. Multe concluzii ale vechilor chinezi sînt reconfirmate de știința modernă. De exemplu, Masters și Johnson, cei mai importanți dintre cercetătorii contemporani ai sexului, au fost de acord cu pauzele repetate în timpul actului sexual, pentru prelungirea contactului, satisfacerea deplină a femeii și pentru însușirea treptată a capacității de control a ejaculării. Aceasta concordă aproape integral cu vechile texte chinezești despre iubire, care predică un astfel de mod de reglare a ejaculării.

În comunicarea lor, Master și Johnson recomandă tehnica numită de ei a „penetrării", în ajutorul celor care suferă de ejaculare precoce. Aceasta este o tehnică destul de dificilă: femeia trebuie să se afle deasupra și, de îndată ce bărbatul îi spune că a atins „nivelul periculos", ea se retrage din membrul sexual și presează cu degetele capul acestuia trei sau patru secunde, ceea ce are ca efect scăderea senzației de ejaculare.

Tehnica veche chinezească a „penetrării" este uimitor de asemănătoare cu varianta lui Masters și Johnson, dar se realizează mult mai simplu. Ea poate fi folosită din aproape orice poziție, deoarece bărbatul este cel care aplică presiunea. Tot Masters și Johnson, vorbind despre întîrzierea pe timp nedeter-

minat a ejaculării la bărbat, au spus: „Mulți bărbați știu să oprească sau să întîrzie ejacularea pînă la saturarea partenerei. Pentru femeie, saturarea poate să reprezinte cîteva cicluri complete de răspunsuri sexuale, timp în care penisul trebuie să fie în erecție îndelungată, astfel încît primul stadiu de involuție a penisului (de obicei foarte scurt), să dureze mai mult și să întîrzie, logic, cel de al doilea stadiu de involuție. Această observație clinică nu poate fi explicată psihologic în nici un fel, în prezent". *

Adevărata satisfacție

Daoiștii din antichitate afirmau că orgasmul la bărbat și ejacularea nu sînt unul și același lucru. Reducerea numărului de ejaculări nu înseamnă nici pe departe că bărbatul este mai slab din punct de vedere sexual sau că încearcă o satisfacție sexuală mai redusă. A intrat pur și simplu în obișnuință să se considere că ejacularea reprezintă „culmea satisfacerii", obicei dăunător de altfel.

În această privință poate fi util să citim un dialog între un consilier al împăratului Zhang Li, specialist în concepția Dao despre iubire și un dascăl în filosofia Dao, publicat într-o carte veche cu titlul: „*Yu fan pi chuchi*" („Tainele camerei de jad").

Pai Niu (una dintre cele trei sfătuitoare ale împăratului Zhang Li) spunea:

„De obicei se presupune că bărbatul obține o mare satisfacție prin ejaculare, dar, o dată cu studierea concepției Dao, el o va produce din ce în ce mai puțin; nu va scădea oare, cu aceasta, și satisfacția?".

Pen Zi (consilier superior Dao al lui Zhang Li):

„Departe de așa ceva. După ejaculare, bărbatul se simte obosit, urechile îi vîjîie, ochii i se închid și el vrea să doarmă. I se face sete, iar membrele îi sînt moi. În timpul ejaculării el are o secundă de excitare, dar după aceasta urmează ceasuri întregi de oboseală; sigur că nu aceasta este satisfacția deplină.

Pe de altă parte, dacă bărbatul își reduce și reglează ejacularea pînă la un minim absolut, corpul lui se întărește, mintea îi devine mai clară, iar auzul și vederea se îmbunătățesc. Deși poate părea că bărbatul își interzice trăirea unei excitări

* În lucrarea lor intitulată „Sexualitatea inegală a oamenilor".

puternice, legate de ejaculare, dragostea lui pentru femeie crește simțitor, ca și cum niciodată nu obține de la ea suficient. Oare nu este aceasta adevărata satisfacție ?".

Iată și opinia reputatului daoist contemporan Zhan Zhong Lan în legătură cu acest subiect :

„Oamenii mă întreabă deseori ce satisfacție încerc eu dacă ejaculez o singură dată la 100 de copulații. De obicei răspund : În nici un caz nu dau bucuria mea pe maniera dumneavoastră de satisfacere. Doispreze ani am practicat sistemul dumneavoastră de ejaculare — ce ani lungi și săraci au fost aceștia ! Dacă mă întreabă un bărbat, atunci el nu poate pune la îndoială experiența mea, deoarece apar atît de pașnic, fericit și pasionat pentru iubire. Dacă mă întreabă o femeie, care încearcă o anumită jenă la începutul relațiilor noastre, entuziasmul meu față de ea alungă orice îndoială asupra delectării mele depline. Dacă actul sexual durează cîteva ore, ea descoperă că a realizat un procedeu de iubire cu totul nou și se va convinge, bineînțeles, că nici odată pînă atunci nu a încercat o asemenea satisfacție. Într-adevăr multe femei au fost atît de satisfăcute, încît mi-au declarat că nu au știut niciodată că se poate face dragoste cu o atît de mare plăcere.

Cum reușește aceasta un adept al concepției Dao despre iubire ? Deci, cum reușesc eu, cu ejaculări atît de reduse ca număr, să încerc o atît de mare plăcere în dragoste ? Trebuie să mă destăinui și să vă împrtășesc din experiența mea, înainte de a vă putea face să înțelegeți.

M-am născut într-una din cele mai romantice provincii ale Chinei, cu capitala la Han Zhou, oraș situat pe cele mai frumoase meleaguri ale Chinei. Marco Polo l-a descris ca fiind unul dintre cele mai minunate orașe din lume (în cartea sa, acest oraș se numește Kongou). Acesta este un mare elogiu, mai ales că vine din partea unui locuitor al frumoasei Veneții. Acest oraș a fost cîndva capitala uneia dintre cele mai remarcabile, din punct de vedere artistic, dinastii din sudul Chinei — Song. Chiar și astăzi, o mare parte din scriitorii și poeții chinezi provin de aici. În lunile aprilie și mai tot orașul, în special în apropierea lacului, trăiește clipe euforice. Lacul este numit Xi — Lacul de Apus — adevărat loc de pelerinaj pentru iubitorii de priveliști pitorești. Una din culmile ce străjuiesc lacul poartă numele cunoscutului daoist Guo Hun. Am petrecut anii copilăriei în acest oraș, în preajma acestui lac divin.

Și se înseamnă asta? Au început să mă pasioneze fetele frumoase încă de la vîrsta de șapte ani. Cum vă poate confirma orice sexolog, bărbatul își începe viața sexuală o dată cu masturbația. Eu am început să o practic de la 12—13 ani, dar nu eram pe deplin satisfăcut cu aceasta. Pesemne eram răsfățat de peisaje feerice ale naturii, de literatură și poezie.

Am înțeles că masturbația este o acțiune mult prea mecanică, lipsită de poezie, iar eu sînt, probabil, unul din acei puțini bărbați care nu a practicat masturbația mai mult de zece ori în toată viața. Întotdeauna m-am întrebat de ce unii sexologi, destul de mulți, pot numi acest act plictisitor „bucurie a sexului"? Și nu este de mirare că nici măcar un daoist nu consideră acest subiect demn de interes.

Nu am avut un contact sexual adevărat, cu o femeie, pînă la vîrsta de 18 ani, nu pentru că nu aș fi avut posibilitatea, ci pentru simplul motiv că înțelegerea utilității lui a venit cu timpul. Iar primele mele relații sexuale m-au dezamăgit, la fel ca și pasiunea de scurtă durată pentru masturbație. După cum am amintit mai sus, am ejaculat — sau am masturbat în vagin (cum denumesc acum aceasta) timp de aproape 12 ani. Nu consider acest fapt o mare satisfacție, din mai multe motive:

- Bărbatul este mereu preocupat de plăcerea ejaculării.
- Femeia se teme adesea să nu rămînă gravidă și se supune actului sexual cu gîndul la „calendar".
- Dacă ea folosește pilule, este tot timpul îngrijorată de eventualele efecte secundare, iar dacă folosește alte metode anticoncepționale, trebuie să aibă grijă să o facă la timpul potrivit.

Cum pot, bărbatul și femeia, să atingă extazul poetic avînd atîtea temeri în minte?

Să comparăm acum cu cei care au studiat Dao.

În primul rînd, bărbatul și partenera sa sînt complet eliberați de temerile pe care le-am enumerat mai sus, astfel că pot face dragoste după bunul plac. Și asta atît de des și atît de mult timp, încît să aibă destulă vreme să aprecieze și să-și simtă reciproc pielea, structura ei, liniile, mirosul personal seducător ș. a. Acest lucru este imposibil dacă rațiunea este concentrată asupra atîtor pericole.

Omul care nu aplică procedeele Dao în iubire se aseamănă cu un gurmand, care ar vrea într-una să mănînce felurile preferate dar, din nefericire, stomacul nu-i permite, din lipsă de spațiu. Vechilor romani le plăcea atît de mult să mănînce,

încît își provocau adesea voma, ca să poată repeta masa. Din punctul meu de vedere, aceasta este nu numai nesănătos, dar și neeconomic și inestetic. În schimb, cuplul care cunoaște Dao își poate asigura „felurile preferate" oricînd.

Mă tem că, de fapt, nimic din toate acestea nu răspunde la întrebarea : ce este actul sexual fără ejaculare ?

Într-o oarecare măsură, la această întrebare nu se poate răspunde, la fel ca și la întrebarea : „Ce este culoarea albastră ?", pusă unui orb. Pot doar să răspund cu o întrebare : „Ce este, de fapt, ejacularea ?". Probabil că răspunsul la această întrebare este următorul : eliberarea de tensiune prin mijloace explozive — precum explozia de rîs, care este tot o eliberare de energie.

Dacă așa stau lucrurile, atunci pot să afirm că actul sexual fără ejaculare este tot o eliberare de energie, dar fără explozie, este elanul contopirii și al participării. De aici încolo, cuvintele dispar.

Atenția deosebită acordată de Dao controlului ejaculării pune la dispoziția cuplului rezerve și posibilități de simțire a iubirii reciproce nelimitate, chiar și în situații mai deosebite. De exemplu, orice bărbat știe că, dacă este obosit, preferă ca femeia să nu se atingă de el (dacă nu cunoaște Dao), din două motive : de teamă că nu va fi în stare să o satisfacă sau, pur și simplu, preferă să se culce, să doarmă, fără complicații. Dar dacă bărbatul știe să-și regleze ejacularea, nu-i este teamă de o asemenea situație, ba chiar, dacă a ales somnul, poate să savureze atingerea cu tandrețe înainte de a adormi. Poate să facă și dragoste (dacă este la curent cu concepția Dao despre iubire, nu va face un efort prea mare).

De asemenea, orice femeie cu experiență simte în adîncul sufletului dacă are parte destul de rar de o iubire deplină din partea soțului. Nu ar fi deloc exagerat dacă aș afirma că o asemenea nesatisfacere sistematică duce multe femei la lesbianism, în timp ce altele acordă atenție animalelor domestice, receptive la mîngîiere. De multe ori, femeile cred că bărbații sînt preocupați exclusiv de propriul sex, ceea ce nu este întotdeauna just.

Problema este că marea majoritate a bărbaților nu știe și nu are posibilitatea să afle cum să se poarte în timpul actului sexual. Este în același timp o problemă de educație (de exemplu, tatăl meu, dîndu-și seama că am început să am —

la 15 ani — relații sexuale cu o fată, mi-a explicat îndelung că trebuie să mă preocup în primul rînd de plăcerea ei și apoi de a mea) și totodată o problemă de cultură.

Iată de ce, dacă bărbatul cunoaște Dao, el poate face dragoste infinit mai mult, întrucît efectele obișnuite în dragostea prin palpare și cele în dragostea prin penetrare există o diferență neînsemnată. Dar cei care nu cunosc Dao nu pot înțelege acest lucru. Adeptul concepției Dao este în stare nu numai să se desfete mai mult, dar, împreună cu partenera sa, să profite mai mult de binefacerile dragostei.

Sincronizarea în armonie

„Bărbatului îi revine *yang*.
Particularitatea lui *yang* este că
Se excită ușor, dar ușor îi și trece.
Femeii îi revine *yin*.
Particularitatea lui *yin* este că
Se excită mai greu,
Dar e și mai greu de satisfăcut.

(Wu Xin)

În sistemul Dao, însușirea bărbatului este forța *yang*, iar el are toate atributele bărbăției : este mai nestatornic, mai activ și mai prompt decît femeia, care are atributele feminității — *yin*. Ea este mai calmă, reacția ei este mai lentă. Și totuși, pînă la urmă, femeia este mai puternică.

În textele antice, se folosea o analogie cunoscută, forțele respective ale bărbatului și femeii fiind comparate cu focul și cu apa. Focul îi revine lui *yang* și, deși se aprinde ușor, se stinge cu apa, cu forța *yin*. Gîndirea Dao consideră că toate forțele se prezintă în perechi complementare și că fiecare din aceste forțe contrare apare în energia sexuală — fie *yin*, fie *yang*. Cu toate că sînt forțe contrare sînt, totodată, parte a unuia și aceluiași întreg și, prin urmare, reciproc necesare.

Dascălii concepției Dao despre iubire foloseau aceste analogii în explicarea actului sexual. Wu Xin (dascăl al concepției Dao în timpul dinastiei Han, 206 î. e. n. — 219 e. n.), citat mai sus, a notat că după el au urmat sute de cercetători în problemele sexului, dacă nu la fel de eleganți, cel puțin la fel de convingători. Toți aceștia au fost de acord că bărbații și femeile au perioade de excitare și durate de orgasm diferite. În zilele noastre, majoritatea partenerilor sexuali sînt preocupați de

sincronizarea acestor perioade, ca să „meargă împreună" în sensul strict al cuvîntului.

În cartea sa, „Scopurile sexualității umane", Irving Singer scrie : „Foarte adesea femeile speră să întîlnească un partener a cărui ejaculare să coincidă cu orgasmul lor ; pentru mulți bărbați, o asemenea variantă înseamnă și unitate emoțională și dovadă a iubirii reciproce. De multe ori, aceasta depinde de armonia celor două persoane, care își corelează reciproc plăcerea cu necesitățile și înclinațiile. Dsigur, partenerii se pot odihni în voie după orgasm, dacă sînt pe deplin satisfăcuți, aproximativ în același timp.

Cîteva sfaturi pentru începători

Daoiștii din antichitate au acordat atenție deosebită necesității controlului. În următorul fragment din Wu Xin se poate vedea un exemplu de sfat pentru un începător :

1) Îl sfătuiesc pe începător să nu se excite foarte tare sau să nu fie peste măsură de pătimaș.

2) Un novice trebuie să înceapă cu o femeie care nu este foarte atrăgătoare și ale cărei „porți de jad" (organe sexuale externe) nu sînt foarte strîmte. Cu o astfel de femeie, lui îi va fi mai ușor să învețe să se controleze — dacă ea nu este prea atrăgătoare, el nu-și va pierde capul, iar dacă „porțile de jad" nu sînt prea strîmte, el nu se va excita peste măsură.

3) Începătorul trebuie să învețe să intre cu blîndețe și să iasă cu forță.

4) El trebuie să folosească de la început metoda celor trei mișcări line, scurte și a uneia profunde și să execute 81 de mișcări la o copulație.

5) Dacă simte că s-a excitat prea tare, el trebuie să întrerupă mișcarea de izbire și să scoată „coloana de jad" (penisul) pînă ce în interiorul „porților de jad" rămîne doar cît un lat de deget sau chiar mai puțin (metoda de inhibiție). El trebuie să aștepte pînă ce se liniștește și apoi să reînceapă mișcările prin același procedeu (trei scurte, una profundă).

7) În cele din urmă, el trebuie să aplice metoda : nouă mișcări scurte, una profundă.

Învățînd să ne controlăm ejacularea, trebuie să evităm nerăbdarea.

Să vedem ce spune Wu Xin mai departe, cînd își explică amănunțit învățăturile, astfel încît începătorului îi va fi mai

clar nu numai ce trebuie să facă, dar și *de ce* trebuie să facă acest lucru.

1) Desigur că trebuie să ne iubim partenera, ca să obținem satisfacerea deplină, dar, învățînd și practicînd controlul ejaculării, trebuie să ne străduim să fim indiferenți, ca să fim cît mai stăpîni pe noi înșine.

2) Începătorul trebuie să execute mișcările ritmic și moderat, ca să efectueze o copulație, apoi două, chiar și trei. Pe urmă trebuie să se oprească un timp, ca să se concentreze din nou. După cîteva minute poate reîncepe mișcările.

3) Pentru a-și satisface partenera, el trebuie să fie plin de bunăvoință și calm, pentru ca ea să atingă repede orgasmul, dar dacă el simte că-și pierde controlul, trebuie să-și scoată „coloana de jad" și să aplice metoda „inhibării". În acest fel, el se liniștește și, după un timp, va putea reîncepe mișcările. Dacă este începător, ele trebuie executate moderat și cu atenție".

Sfatul nostru pentru un începător nu se deosebește mult de acesta. Descris în termeni actuali și cu explicații actuale poate părea altfel, dar în principiu chinezii antici au dat sfaturi corecte.

Tînărul care se află la începutul vieții sexuale trebuie să găsească o femeie cu acele calități care pe el îl atrag efectiv. Problema constă în aceea că, spre deosebire de experiența cu o prostituată el va dori să se concentreze asupra femeii ca persoană, să petreacă împreună un timp oarecare, să o satisfacă și să o bucure ca pe sine însuși. Tinerii de vîrsta iubirii, dacă au ajuns aici, trebuie să evite prostituatele, acest lucru fiind deosebit de important cînd se învață controlul ejaculării.

Există, totuși, posibilitatea ca femeia să fie foarte experimentată. Ea poate să cultive acele metode de iubire care o satisfac. De exemplu, poate să nu fie satisfăcută dacă bărbatul nu ejaculează. De obicei, multe femei cred că, dacă barbatul nu ejaculează, de fapt nu s-a excitat.

Dintotdeauna savanții s-au întrebat dacă nevoia femeii de ejaculare este fiziologică sau psihologică. Femeia care crede că trebuie să-l excite pe bărbat pînă la ejaculare poate recurge la măsuri extreme pentru a obține acest lucru. Pobabil că-i prinde membrul cu gura, pentru a-l excita mai repede și puțini sînt bărbații în stare să se opună efectului limbii, însoțit de sugerea cu putere și gingășie a falusului lor.

Pentru daoiștii din antichitate a existat întotdeauna un element de pericol în felație, mai ales pentru începători. Chiar dacă aceasta a fost considerată o parte importantă a jocului iubirii — chiar picantă — a existat întotdeauna pericolul ejaculării necontrolate ca rezultat al ei.

Cei doi Krohnhausen au făcut o descoperire importantă în cercetările lor despre arta iubirii la chinezi: „Există relativ puține prezentări ale felației; deși este o parte legitimă a jocului iubirii, prezintă pericolul ejaculării în afara vaginului. Totuși, este neîndoielnic că încă din vechime chinezii o practică cu fervoare. Cît despre cunilingus, „metodă ideală de obținere a esenței pure *yin* de la femeie" este evident că a fost dintotdeauna considerată o cale sigură de satisfacere a femeii".

Dar cum să procedeze un începător? Prin studierea, descoperirea și ascuțirea tuturor simțurilor și senzațiilor și, străduindu-se pentru a le folosi cît mai complet posibil, să dea și să primească bucurie de la partenera lui.

Bărbatului trebuie să-i fie clar că femeilor le place, la fel de mult ca și bărbaților, să fie lăudate în mod sincer și să fie mult apreciate, mai ales în timpul actului sexual. Dînd frîu liber gîndurilor și vorbindu-i partenerei, bărbatul nu numai că va face dragoste în extaz, dar învață să se elibereze de grijile ejaculării.

Unii sexologi propun ca în timp ce se face dragoste să se mențină un oarecare calm exagerat, pentru a preveni ejacularea. Ei îi sfătuiesc pe bărbați ca în timpul actului sexual să se gîndească la politică sau la afaceri, sau chiar să-l întrerupă pentru fumat. Se prea poate ca acestea să prevină efectiv ejacularea, dar în nici un caz nu sînt bune pentru atingerea extazului sau pentru obținerea unei armonii egale cu a partenerei, care sigur va fi indignată de reținerea sau de lipsa lui de atenție. Și pe drept cuvînt.

Există multe alte plăcute și depline bucurii ale lucrurilor la care un bărbat se poate gîndi: structura părului ei, netezimea pielii, parfumul misterios și intrigant, linia corpului, buzele umede și înmiresmate, limba, buzele vulvei...

Și totuși, mai curînd sau mai tîrziu, tînărul va ajunge la momentul critic, în care se naște dorința de ejaculare. Ce trebuie să facă el atunci, în conformitate cu Dao? Dacă acest tînăr are 16 sau 17 ani, cea mai rodnică perioadă a vieții, se presupune că îi va fi foarte greu să-și controleze ejacularea.

Acest lucru este adevărat doar pînă la un punct. Există cîteva metode pe care el le poate folosi, dacă simte nevoia ejaculării. Să le examinăm:

Metoda inhibării

Cea mai veche și, probabil, cea mai simplă metodă este aceea pe care o foloseau chinezii antici și pe care a descris-o Wu Xin, destul de pitoresc, în următoarea succesiune:

„1. Metoda de blocare prin încercarea de a opri cu mîna Rîul Galben (sperma). Unui bărbat nerăbdător îi trebuie pentru aceasta mai mult de 20 de zile de practică. Un bărbat mai cumpătat poate învăța metoda mult mai repede, de obicei îi ajung 10 zile. Învățați cu atenție această metodă timp de aproximativ o lună și atunci cea mai prețioasă comoară a bărbatului (sperma — *jingye*) va fi în deplină siguranță.

2. Avantajul metodei de blocare constă în facilitatea executării ei. De exemplu, dacă bărbatul se află în stadiul efectuării a trei mișcări line și una profundă, el poate închide ochii și gura, respirînd adînc și liniștit pe nas. Cînd simte că în curînd își va pierde controlul, printr-o mișcare rapidă poate să-și ridice mijlocul și să scoată „coloana de jad" pînă la un lat de deget sau chiar mai puțin și să rămînă în această poziție, nemișcat. După aceea, poate respira și, în același timp, să-și sugă burta, ca atunci cînd merge la toaletă. Dacă se gîndește cît este de important să-și păstreze sperma și că nu trebuie să o risipească nechibzuit, cu ajutorul unei respirații profunde se va liniști repede. Apoi poate reîncepe mișcările.

3. Este important de ținut minte că trebuie să se retragă de îndată ce se excită. Dacă se retrage cînd este deja foarte excitat și încearcă să-și ia înapoi *jing ye*, aceasta nu se mai întoarce, în schimb îi intră în vezică sau chiar în rinichi. Dacă se întîmplă, așa ceva, el se poate îmbolnăvi de cîteva boli ale vezicii, intestinului subțire sau ale rinichiului".

Trecînd peste pronosticul sumbru și fantezist dat de Wu Xin, vom spune în concluzie că metoda inhibării este excelentă, dar trebuie să o folosim de îndată ce sîntem excitați. E cu mult mai bine să ne retragem mai devreme decît mai tîrziu. Practicînd această metodă, bărbatul își va putea controla ejacularea chiar cu comoditate, deoarece nu permite penisului să se înmoaie. Astfel își conservă energia și se va

simți extraordinar de puternic. Iată ce mai zice Wu Xin : „El nu trebuie să ejaculeze pînă ce nu va executa cel puțin cinci mii de mișcări. Prin metoda blocării, îmbinată cu respirația diafragmatică profundă, el poate continua aproape la nesfîrșit. Atunci nu-i va fi foarte greu să satisfacă și zece femei pe noapte".

Metode moderne de inhibare

Metoda de inhibare a lui Wu Xin tradusă în termeni actuali este de fapt foarte simplă. Cînd bărbatul simte că este foarte excitat, își scoate penisul timp de 10—30 sec. Astfel el evită pericolul ejaculării și al pierderii de 10—30% din erecție. Apoi poate penetra din nou și reîncepe mișcările. El poate proceda astfel cu frecvența dorită. Căpătînd experiență, el descoperă că trebuie să se retragă tot mai rar. Cu timpul, va trebui să procedeze astfel numai în cazuri foarte rare.

Secretul folosirii cu succes a metodei inhibării constă în stabilirea acelui moment cînd nu-și poate controla ejacularea. Masters și Johnson numesc aceasta „stadiul ejaculării inevitabile". Noi îi spunem mai simplu : „momentul fără întoarcere". Iscusința stabilirii acestui moment este de o importanță vitală, nu numai pentru controlul ejaculării, ci și în cazurile în care partenerii recurg la metoda retragerii în scopul contracepției.

Metoda presării după Masters și Johnson

În cartea lor, „Inegalitatea sexuală a oamenilor", ei propun metoda presării, care a fost descrisă inițial pentru prevenirea ejaculării precoce. Pentru cuplurile cu experiență, ea va fi la fel de eficientă ca și metoda controlului ejaculării. Spunem „pentru cuplurile cu experiență", deoarece această tehnică este incomparabil mai complicată și este mai greu de învățat decît cea chinezească, preferată de noi, a presării.

După cum am mai arătat, metoda lui Masters și Johnson poate fi folosită numai în poziția „femeia deasupra". Bărbatul trebuie să-i spună cînd este foarte excitat. Drept răspuns, ea se ridică de pe penis și presează cu degetele marginea coronariană a penisului, timp de 3—4 sec. Presiunea duce la slăbirea senzației de ejaculare. Erecția ar putea să se reducă cu 10—30%. Femeia trebuie să aștepte 15—30 sec după scoaterea penisului, apoi îl introduce din nou în vagin și continuă mis-

cările. E posibil să recurgă la acest procedeu de cîteva ori în timpul unui act sexual, schimbîndu-se eventual și poziția reciprocă a partenerilor.

Toate acestea sînt bune pentru cuplurile mai experimentate. Este un antrenament excelent pentru coordonarea femeii și bărbatului în timpul actului sexual. Totuși, pentru începători sînt două piedici. Mai întîi, femeia trebuie să știe să reintroducă organul, parțial moale. Aceasta nu este atît de ușor pe cît pare. Dacă ea va fi neîndemînatică, erecția se poate pierde complet. În al doilea rînd, se poate ca perechea să nu fie în stare să folosească poziția „femeia deasupra". Această poziție cere ca bărbatul să ajungă la erecție și neapărat să o mențină, dar unii bărbați au probleme și vom reveni asupra acestui subiect.

Tehnica presării în China antică

Și chinezii antici recomandau tehnica presării, însă cu mult mai simplă decît cea a lui Masters și Johnson. Ea se poate folosi din aproape orice poziție. În această variantă, însuși bărbatul aplică presiunea. Cu ajutorul degetelor arătător și mijlociu ale mîinii drepte, el apasă pe punctul dintre scrot și anus timp de 3—4 sec.; în același timp, el execută o inspirație profundă.

Această metodă are cîteva avantaje: în primul rînd este clar că bărbatul nu trebuie să scoată penisul din vagin; în al doilea rînd, nu se pierde timp; în al treilea rînd nu e nevoie să-i vorbească partenerei, atrăgîndu-i astfel atenția asupra pericolului ejaculării. Bărbații ar trebui să prefere această tehnică și pentru faptul că astfel nu-și dezvăluie gîndurile.

Este interesant de remarcat că, cu toată grija lor pentru satisfacerea femeii, cu toată perfecta — și tot atît de surprinzătoarea — lor cunoaștere a funcțiilor sexuale, a morfologiei organelor genitale și a psihologiei bărbatului și femeii, daoiștii din China antică au ignorat, totuși, un element esențial de care trebuie neapărat să țină seama cel ce practică metodele de amînare a ejaculării.

Aceasta este evoluția progresivă a femeii, de la starea inițială de dorință, apoi la excitație pregătitoare, continuată cu excitația din ce în ce mai puternică din timpul actului sexual și pînă la orgasm. Este vorba de o particularitate extrem de

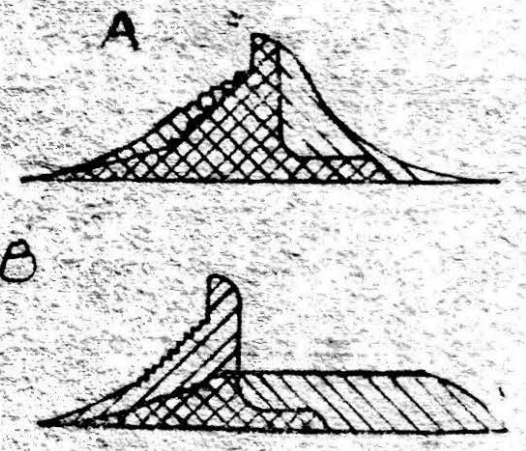
importantă cu efecte fie benefice, fie catastrofale. Să le analizăm.

Sînt bine cunoscute de multă lume diagramele lui Van de Velde și ale altor sexologi, ilustrînd evoluția diferențiată a excitației la bărbat și la femeie, pînă la ejaculare — respectiv pînă la orgasmul venerian.

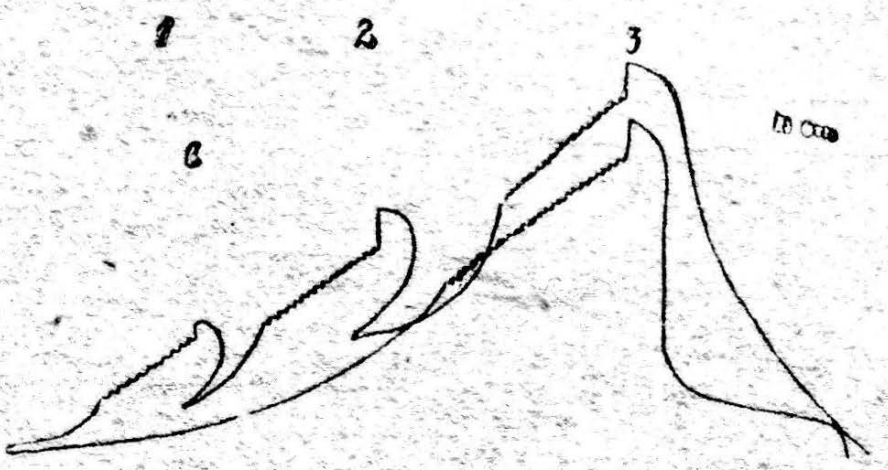
Interpretarea acestor curbe, pe care le reproducem mai jos, conduce la o reprezentare pertinentă și ușor accesibilă oricui, atît a cazului de perfectă (ideală) coordonare a emoției sexuale a celor doi parteneri, (diagrama A), cît și a aceluia în care — din nefericire, atît de des — bărbatul ejaculează înainte ca femeia să parvină la orgasm (diagrama B).

DIAGRAME DE EXCITARE

COORDONAREA ORGASMULUI



Să vedem ce se întîmplă în cazul întreruperii actului sexual (indiferent de „tehnica" adoptată). În acest scop, vă propunem diagrama C de mai jos, care pune în evidență efectul favorabil al întreruperilor.



Această diagramă, construită pe diagrama B, care reprezintă un act sexual ratat, pune în evidență două aspecte importante :

a. Faptul că, în mod analog cu fenomenul de histerezis din fizică, la fiecare întrerupere a actului sexual, nivelul excitației nu scade după curba anterioară, ci urmează o curbă deplasată către dreapta, ceea ce înseamnă că, după o întrerupere, starea de excitație nu revine la nivelul cunoscut în momentul începerii actului propriu-zis, ci se situează cu o treaptă mai sus pe axa care ilustrează mersul spre orgasm.

b. Că, după un număr de întreruperi, cele două curbe tind să se apropie de cazul ideal din diagrama A, în care se ilustrează de fapt realizarea orgasmului venerian.

Care este însă particularitatea de care aminteam mai sus ? Întreruperea actului trebuie să se producă *în mod obligatoriu nu abia cînd bărbatul simte că nu se mai poate stăpîni, ci mult mai devreme*, pentru a nu risca să oprească un orgasm al partenerei, a cărui declanșare — o dată oprită — produce o „prăbușire" a cărui redresare nu mai este posibilă decît reluînd totul de la început : „preludiu" cu jocuri erotice, probabil mai intens și mai reușit ca prima oară. Cu alte cuvinte, privind din nou diagrama C, să nu facem prima întrerupere abia în punctul 3, ci cel mult în 2, dacă nu chiar în 1. Avantajul suplimentar ce trebuie să-l scoatem în evidență este că, procedînd în acest mod, sarcina bărbatului este evident ușurată.

Bărbații mai în vîrstă obțin de obicei controlul ejaculării mai ușor decît cei tineri. Problema principală pentru bărbații în vîrstă constă în eliberarea de gîndul că trebuie să ejaculeze de fiecare dată cînd fac dragoste. Acest fapt poate solicita ceva efort după cîțiva ani, conștient sau inconștient. Dacă totuși un bărbat reușește aceasta, va constata că poate ajunge ușor la 20 de minute de act sexual, cu practică nu prea multă. Atenție totuși : este nevoie de efort conștient, înainte de a putea scăpa de „coșmarul" obligativității de a ejacula.

E posibil ca, în loc să-și concentreze atenția asupra dificultății controlului ejaculării, pentru un om mai în vîrstă să fie mai simplu să analizeze cîteva ajantaje. Desigur, el va putea face dragoste mai des și mai mult timp, descoperind că și partenera lui este mai satisfăcută. Apoi e liber să descopere multe alte plăceri, ca de exemplu atributele femeii, ceea ce nu este posibil în actul sexual cu durată redusă. Îi va putea descoperi parfumul specific, stilul și structura și. probabil, multe alte lucruri importante — viscozitatea, parfumul și gustul salivei și al secreției organelor sexuale interne.

Frecvența ejaculării

La bărbații mai în vîrstă, raportul între numărul de ejaculări și frecvența actelor sexuale trebuie să se micșoreze, cu alte cuvinte la același număr de acte sexuale — mai puține ejaculări. Un bărbat în vîrstă poate face dragoste de cîte ori pe zi sau pe săptămînă dorește, dar dacă are peste 50 de ani nu trebuie să ejaculeze mai mult de 1—2 ori pe săptămînă. Aceasta este o limită, indiferent de cît de mult face dragoste sau cît este de viguros.

Dascălii daoiști au atras în mod special atenția asupra conservării spermei și a reglării ejaculării, ca mijloc pentru creșterea duratei de viață (chiar și astăzi, destui sexologi împărtășesc un punct de vedere greșit : că bărbatul poate să-și refacă sperma „inepuizabil" — această poziție nu este deloc înțeleaptă) Ejacularea se poate compara cu donarea sîngelui. Din punct de vedere fiziologic, aceste două procese sînt absolut asemănătoare.

Pentru a-i stimula pe donatori să-și dea sîngele prețios, medicii spun de obicei că organismul uman sănătos își poate reface sîngele repede și la nesfîrșit. Totuși, nici ei nu îi sfătuiesc pe donatori să dea sînge mai des decît odată la cîteva

luni, ba chiar mai rar, dacă donatorul nu este prea rezistent din punct de vedere fizic sau prea tînăr. Chiar cu aceste precauții, mulți oameni au o senzație de extenuare și de febră însoțită de vomă, dacă donează sînge des.

Mulți bărbați au o senzație asemănătoare în cazul ejaculărilor prea dese. Din această cauză, un mare număr de bărbați încep să manifeste reticență față de actul sexual, însă cei care știu să-și regleze ejacularea pot separa actul sexual de aceasta. Drept urmare, ei vor putea face dragoste atît cît doresc.

În cartea „Principii ale longevității" a lui Zhang Zhang, scrisă în sec. VII, sînt analizate cîteva teorii. Criteriile pentru reglarea ejaculării, propuse de danscălul Dao Liu Qing, sînt următoarele :

Primăvara, bărbatul poate ejacula o dată la 3 zile. Vara și toamna — de două ori pe lună. Iarna trebuie să-și conserve sperma și să nu ejaculeze deloc. Drumul spre cer înseamnă acumularea de esență *yang* în timpul iernii. Respectînd acest criteriu, bărbatul dobîndește longevitatea. Ejacularea în timpul iernii este de o mie de ori mai dăunătoare decît primăvara. Conservarea esenției sporește forța *yang* a bărbatului și îl apropie de cer.

Nu este mai puțin adevărat că el s-a hrănit în mod constant cu esența *yin*, de aceea aproape toate textele daoiste au subliniat importanța actelor sexuale dese și a ejaculărilor rare. Cu cît vom face dragoste mai mult, cu atît mai mult vom primi de la armonia *yin* și *yang*, și cu cît ejaculăm mai puțin, cu atît mai puțin vom pierde din avantajele acestei armonii.

În „Tainele camerei de jad" există un dialog pe această temă între împăratul Zhang Li și Su Niu :

Zhang Li :

„Vreau să ascult despre avantajul iubirii cu ejaculări rare".

Su Niu :

„Cînd un bărbat iubește fără să-și piardă sperma, își întărește corpul. Cînd iubește de două ori fără să și-o piardă, văzul și auzul îi devin mai scuțite ; dacă iubește de trei ori — se vindecă de toate bolile ; de patru ori — în sufletul lui va fi pace ; de cinci ori — inima și circulația sîngelui se refac ; de șase ori — șalele îi devin mai puternice ; de șapte ori — șoldurile și fesele i se întăresc ; de opt ori — pielea îi devine roșiatică ; de nouă ori — dobîndește longevitatea ; de zece ori — devine ca și nemuritor".

Ca și în multe alte texte antice daoiste, în acesta există multă exagerare și poezie. În China antică nu se presupunea că aceste indicații vor fi înțelese textual. Cu ajutorul exagerării, autorul a reușit să transmită mesajul său destinatarului, și anume că barbatul trebuie să-și conserve sperma controlîndu-și ejacularea.

Variante individuale

Nu există o frecvență ideală pentru fiecare, ne spune știința Dao. „Oamenii sînt diferiți în ceea ce privește dimensiunea, forța și rezistența, iar acestea constituie factorii principali pentru stabilirea frecvenței individuale. Totuși, există pentru fiecare o metodă foarte simplă pentru determinarea frecvenței corecte de ejaculare. Dacă un bărbat de 50 de ani se simte obosit în cazul în care ejaculează o dată la trei zile, trebuie să reducă frecvența pînă la o dată pe săptămînă. Dacă în acest caz se simte obosit și îi trebuie un timp pentru refacerea forțelor după ejacularea săptămînală, trebuie să crească și mai mult intervalul între ejaculări. El va recunoaște frecvența justă după buna dispoziție și senzația de fericire de după ejaculare ; se va simți mai puternic, nu mai slab și va semăna cu uliul în zbor, nu cu un canar în colivie.

Și țineți minte : indiferent de frecvența de ejaculare, el trebuie să facă dragoste în fiecare zi, dacă e posibil de două-trei ori pe zi. Trebuie să uite poveștile că barbatului în vîrstă îi dăunează actul sexual. Dacă doctorul său nu îi dă un motiv logic de abstinență, cu cît mai des va face dragoste, cu atît mai mult vor primi ambii parteneri din armonia *yin* și *yang*".

În cazul deprinderii controlului ejaculării, bărbatul ar putea simți un oarecare discomfort sau presiune în scrot. Aceasta poate fi însă și un rod al imaginației sale. Pe de o parte, dacă el va face dragoste o dată sau de două ori pe zi timp de o săptămînă, fără să ejaculeze, și simte o oarecare presiune, atunci este timpul să ejaculeze.

Din cînd în cînd, oboseala sau extenuarea pot fi simptome ale ejaculării foarte reduse cantitativ, și nu ale unui număr mare de ejaculări. Dacă aceste două simptome apar cînd bărbatul nu a ejaculat timp de cîteva săptămîni, trebuie să încerce să crească frecvența ejaculărilor.

Nimeni nu trebuie să fie sclavul unei frecvențe de ejaculare și să o respecte întocmai. Frecvența depinde și de fac-

tori externi. Dacă în timpul săptămînii bărbatul trebuie să muncească mult, se prea poate ca el să ejaculeze mai puțin. Dacă el a avut timp liber s-ar putea să dorească un număr mai mare de ejaculări.

Nu trebuie să vă temeți dacă simțiți o durere în testicule în diferite etape ale deprinderii controlului ejaculării. Foarte mulți bărbați se tem de aceasta și abandonează. Controlul ejaculării este o artă ca oricare artă și cere practică pentru dobîndirea măiestriei. După ce o învățați, corpul se adaptează și asta devine cel mai natural lucru din lume.

Ejacularea precoce

Aceasta este un motiv de tulburare și totuși, oricum ar fi, concepția Dao despre iubire o soluționează. Metoda inhibării sau tehnica presării vor fi folositoare pentru îmbunătățirea controlului.

Referitor la ejacularea precoce s-au scris numeroase lucrări. Toate cercetările cunoscute referitoare la sex au emis concluzii și etaloane despre cine ejaculează și despre cine nu ejaculează precoce. De exemplu, Keansey credea că bărbatul care nu poate să-și mențină penisul în vaginul partenerei mai mult de două mine fără să atingă orgasmul, ejaculează precoce. Masters și Johnson consideră că bărbatul ejaculează preoce „dacă nu-și poate controla ejacularea în timpul unui interval de timp destul de mare, avînd penisul în vagin, pentru a-și satisface partenera în cel puțin 50% din relațiile sexuale".

Cu alte cuvinte, dacă bărbatul simte satisfacție de două ori mai puțin în comparație cu partenera lui, într-un număr de acte sexuale, acel bărbat ejaculează precoce. Aceste cifre n-ar putea fi valabile în China antică. Pentru dascălii daoiști bărbatul care nu e în stare să aștepte pînă ce partenera este satisfăcută complet de fiecare dată, are la dispoziție posibilitatea perfecționării.

Este clar că sintagma „ejaculare precoce" nu este un termen precis ci unul elastic. Aproape orice tînăr își începe viața sexuală cu ejaculări rapide și necontrolate. El este excitat, neexperimentat și nu are cine să-l sfătuiască. Bărbatului fără experiență care face dragoste cu o tînără, avînd un vagin îngust, îi este foarte greu să-și controleze ejacularea.

Una din eroinele romanului „Rou Pu Tan" (Covorul pentru rugăciuni) apărut în timpul dinastiei Ming, spunea : „Mă

subapreciați. Un bărbat trebuie să se miște înainte și înapoi între 1 000 — 2 000 ori, pînă ce mă satisface". N-am crezut, scrie Zhan Zhong Lan că unei femei îi trebuie atît de mult pentru a fi satisfăcută și că un bărbat ar putea fi la înălțimea așteptărilor ei. Totuși, după cîțiva ani, cînd am învățat Dao, răspunsul la aceste două probleme a venit de la sine. Nu numai că am întîlnit semei asemănătoare cu eroina amintită, dar și cele o mie de mișcări au devenit în lucru destul de simplu.

Folosind expresia „număr" relativ la iubire, aș putea fi blamat că vorbesc ca un gimnast sexual, dar în zilele noastre sînt cunoscute numeroase feluri de gimnastică. Mulți oameni înțeleg acum că fără exerciții fizice periodice nu-și pot menține vigoarea, că îmbătrînesc înainte de vreme. Unii aleargă, alții înoată în piscine, joacă tenis și așa mai departe. Ei au înțeles că numai astfel se poate menține o inimă sănătoasă și o bună circulație sanguină. O jumătate de oră de alergări înseamnă cel puțin 4 500 de pași, așa că de ce să zîmbim batjocoritor cînd se vorbește despre 1 000 sau chiar 3 000 de mișcări de iubire? Aceste lucruri se aseamănă mult, cu excepția că ultimul din ele este mai interesant, mai misterios și produce mai multă satisfacție. Și dacă partenera Dvs. este o femeie cu sensibilitatea normală, va gusta mult mai din plin gimnastica Dvs. sexuală decît alergarea, fie ea făcută și împreună! ...

Metodele „Song"

Să analizăm acum preceptele marelui dascăl Song.

Chinezii sînt o rasă înțeleaptă, de o ingeniozitate imperceptibilă, dar în același timp — energici și inventivi. Ambele aspecte ale acestei moșteniri s-au întîlnit în teoriile lor antice despre iubire.

Song Xiu Mo s-a născut în anul 581 î. e. n. și a trăit 101 ani. Era medic daoist, avînd numeroase realizări nu numai în teoria Dao despre iubire. El a demonstrat o remarcabilă intuiție cînd a corelat tuberculoza cu ființe minuscule (microorganisme) care „se distrug prin foc". De asemenea, a clasificat tumorile în cinci categorii și a elaborat un tratament pentru fiecare din ele. La vîrsta de 79 de ani a primit de la împăratul Tang titlul *Qian yan* („ieșelept"). După lunga lui viață a fost supranumit Yue Quan („regele medicinii").

Song consideră că dacă un bărbat poate face dragoste de o sută de ori fără să ejaculeze, atunci el poate trăi mult. Teoria

lui spune că atunci cînd *jing* (esența sau sperma bărbatului) este insuficientă, bărbatul se îmbolnăvește. Dacă își epuizează sperma, va muri. Evident, Song, nu a fost un dogmatic. Cînd și-a dat seama că idealul este o sută de acte sexuale fără ejaculare, s-a gîndit desigur că mulți bărbați nu pot atinge acest ideal. De aceea a stabilit un standard mai simplu, pe care îl poate îndeplini majoritatea bărbaților. „Un bărbat poate trăi viață lungă și sănătoasă chiar dacă își menține frecvența de ejaculare în actul sexual la două lunar sau 24 anual. Dacă, în plus, va acorda atenție hranei sănătoase și exercițiilor fizice, el va fi longeviv".

Song propune încă un criteriu : „Un bărbat de 20 de ani poate avea o ejaculare la patru zile. Un bărbat de 30 de ani poate ejacula o dată la opt zile. Un bărbat de 40 de ani poate ejacula la zece zile, un bărbat de 50 de ani — la douăzeci de zile. Un bărbat de 60 de ani nu mai trebuie să ejaculeze ; dacă este foarte robust și sănătos poate ejacula o dată pe lună".

El a avertizat totodată despre pericolul unei vieți trăită în întregime fără armonia *yin-yang*. În cartea sa există următorul dialog :

Un pacient :

„Dacă bărbatul nu are încă 60 de ani, dar are intenția să trăiască fără armonia sexului opus, ce se cuvine să facă, după părerea Dvs. ?".

Song Xiu Mo :

Nu ! Un bărbat nu trebuie să trăiască multă vreme fără femeie. O femeie nu poate fi fericită fără bărbat. Fără femeie, el va jindui tot timpul după sexul feminin. Acest gînd îi întunecă mintea. Dacă i se întunecă mintea, el nu poate să trăiască mult. Desigur, dacă el într-adevăr nu are nevoie și nu jinduiește după nici o femeie, poate să fie foarte bine și el să trăiască mult, dar astfel de oameni sînt extrem de rari. Dacă încercăm să înăbușim necesitatea firească de ejaculare într-un interval de timp nelimitat, va fi foarte greu să păstrăm *jing*, dar foarte ușor să îl pierdem. Se va irosi în timpul somnului sau ne va îmbîsci urina sau vom suferi de halucinații. Dacă ne vom irosi astfel *jing*, va fi de o sută de ori mai dăunător".

Concepția Dao despre iubire și longevitate

Peng Zi scria : „Bărbatul poate obține longevitatea prin controlul ejaculării, dezvoltarea spirituală și alimentație corectă, dar dacă el nu cunoaște Dao nu are importanță ce mă-

rînză sau bea — nu va ajunge la adînci bătrîneţe. Legătura dintre un bărbat şi o femeie trebuie să fie asemănătoare cu armonia dintre cer şi pămînt. Tocmai datorită armoniei *yin* şi *yang*, pămîntul şi cerul sînt veşnice. Bărbatul a neglijat mult timp această armonie *yin* şi *yang*, de aceea se află într-o stare de slăbiciune fizică, dar dacă ar putea învăţa Dao, ca să evite bolile, ar putea să-şi deschidă calea spre longevitate".

Longevitatea este o idee obsedantă la chinezi. Dacă bărbaţii şi femeile din China antică ajungeau la bătrîneţe, erau trataţi cu deosebit respect şi atenţie, iar dacă îşi păstrau o sănătate bună, bătrîneţea era cea mai bună perioadă a vieţii. Aşa cum considerau medicii daoişti, longevivii erau în armonie cu forţele vitale *yin* şi *yang* şi se aflau foarte aproape de unitatea fără sfîrşit, care eternizează totul în cer şi pe pămînt. În acest fel, longevitatea nu era numai o trecere a timpului, dar şi un exemplu pentru fiecare despre modul în care trebuie trăită viaţa. Respectul care îi înconiura pe cei foarte bătrîni însemna recunoaşterea acestui fapt

Actul sexual şi longevitatea

În China antică, metoda corectă de a face dragoste era legată de o bună sănătate. Toate textele antice, fără excepţie, subliniază că practicarea metodelor Dao este singurul şi cel mai important factor pentru prelungirea vieţii. În termeni care nouă ne pot părea neştiinţifici, chinezii antici au ştiut să ajungă la unele concluzii foarte actuale. Dialogul dintre împăratul Zhang Li şi Su Niu se referă la efectele medicale ale practicării Dao. Pe atunci împăratul era obosit de dragoste şi i s-a adresat lui Su Niu :

Zhang Li :

„Se pare că nu mai am dorinţa de a face dragoste. Ce crezi despre asta ?".

Su Niu :

„Nu, nu aşa trebuie procedat ! Pămîntul şi cerul au deschiderea şi închiderea lor. *yin* şi *yang* au acţiunea şi schimbarea. Noi, fiinţele umane nu trebuie să procedăm contra naturii. Acum, Înălţimea voastră vrea să se abţină de la dragoste, iar asta e contra naturii. Cînd *yin* şi *yang* nu sînt în relaţie nu se mai pot compensa şi armoniza reciproc. Respirăm pentru a putea înlocui aerul vechi cu altul proaspăt. Cînd „coloana de jad" nu acţionează, se atrofiază, iată de ce trebuie exer-

sată continuu. Dacă aveţi posibilitatea de a face dragoste şi, în acelaşi timp, ştiţi să vă controlaţi şi să vă reglaţi ejacularea, din aceasta puteţi obţine foarte mult, şi anume ceea ce noi numim „revenirea *jing*" (N. n. : spermei). Revenirea *jing* este absolut necesară pentru bărbatul sănătos".

Altădată, împăratul a întrebat-o pe Su Niu :

„În uniunea *yin* şi *yang* proporţia corectă are o importanţă vitală. Aş vrea să ştiu despre aceasta

Su Niu :

„Dacă partenerii practică metoda Dao corect, bărbatul rămîne sănătos şi plin de tinereţe, iar femeia scapă de 100 de boli. Ambii se vor bucura de acestea pe deplin şi îşi vor spori, în acelaşi timp, forţa fizică. Dar dacă nu ştiu cum să practice metoda Dao corect, atunci actul sexual va fi dăunător pentru sănătatea lor. Pentru a obţine avantajul maxim de la Dao, cuplul trebuie să înveţe de la început să respire mult şi adînc, pentru a se relaxa. Trebuie să aibă un sentiment de încredere, pentru ca inimile lor să fie liniştite. Trebuie să ajungă la un acord al dorinţelor, pentru a nu exista conflicte. Cînd vor rezolva aceste trei probleme reale, Dao va fi în totalitate spre folosul lor. Ei trebuie, de asemenea, să acorde atenţie unor lucruri practice, precum temperatura, să nu fie prea cald sau prea frig ; stomacul să nu le fie prea plin sau prea gol. Ei trebuie să execute actul lin, pentru ca mişcările să nu fie prea repezi sau prea profunde. În general este bine atunci cînd femeia este pe deplin satisfăcută, iar bărbatul nu a terminat".

Cultul contemporan al tinereţii

Longevitatea este o idee obsedantă nu numai la chinezi. În zilele noastre, oamenii nu folosesc niciodată termenul „longevitate", dar au acest lucru în vedere. S-a creat cultul tinereţii. În ultimii doi ani, în America şi Europa, se observă dorinţa aprigă a vîrstnicilor de a rămîne tineri. Ţinuta, comportarea, practicarea unor sporturi, toate oglindesc dorinţa de a-şi păstra cu orice preţ bucuriile şi energia tinereţii. Îşi schimbă chiar şi ideile, destul de des, pentru a se menţine în rînd cu tinerii. Şi de ce nu ? Pentru cei ce practică Dao este deosebit de uşor să obţină toate acestea. Învăţăceii Dao au înţeles bine cuvintele cunoscutului dascăl din sec. IV Pao Zu Zi (Guo Hun) : „Cele mai bune remedii medicale şi sprijinul întregii lumi nu vă vor putea ajuta, dacă nu ştiţi şi nu credeţi în Dao...".

Indiferent de limbajul său specific, atît de afectat, înțe-
lepciunea chineză antică asupra iubirii și sexului, bazată pe
științele naturii, este de o deosebită actualitate. Pe de o parte,
organele noastre genitale sînt asemenea tuturor celorlalte or-
gane ale noastre — pentru a rămîne viguroase și sănătoase tre-
buie folosite și exersate în mod constant.

Adăugăm că știința actuală a stabilit că hormonii sînt strîns legați de procesele de îmbătrînire, iar aparatul nostru sexual include glande de o importanță vitală, ce fabrică hormoni. Iubirea influențează în plus spiritul uman și la nivel psihologic. Nimănui nu-i place să se simtă bătrîn pentru iubire. Cei care, indiferent de vîrstă, simt că mai pot iubi și că pot fi iubiți, vor fi scutiți pentru multă vreme de îngrozitorul sentiment al singurătății și izolării, de care suferă foarte mulți oameni în vîrstă.

Unii cred că dorința sexuală dispare după vîrsta mijlocie. Acesta este însă un mit. E posibil ca dorința de a face dragoste să scadă la unii indivizi, dar nu absolut la toți. Și nici în mod absolut la cei la care se manifestă. Masters și Johnson au descoperit relația dintre vîrsta la care se oprește. Aparent, cu cît începeți mai devreme, cu atît mai mult veți continua. Și cu cît sînteți mai activ din punct de vedere sexual în tinerețe, cu atît este mai probabil că veți putea fi activ și la o vîrstă înaintată.

Ceea ce într-adevăr scade la o vîrstă mai înaintată este dorința de a ejacula. Deoarece, de obicei bărbații nu înțeleg că ejacularea și orgasmul nu sînt unul și același lucru, ei cred că încep să îmbătrînească Simone de Beauvoir, în cartea sa „Vîrsta a treia" face o descriere realistă, arătînd cum această părere greșită l-a influențat pe un bărbat cu numele de Paul Lutö.

Ea scrie: „Avem o probă uimitoare referitore la relația unui om în vîrstă cu corpul său, aspectul exterior și sexul este jurnalul lui Lutö . . .". După cum scrie Simone de Beauvoir, Lutö a întîlnit o femeie care i-a plăcut foarte mult; el avea 50 de ani, ea 55. El o numește „madame" și povestește că „. . . este într-adevăr o femeie încîntătoare, minunat înzestrată pentru plăcere și desăvîrșită în această privință".

Șapte ani mai tîrziu, mare parte din compatibilitatea lor a dispărut. El nu mai putea face dragoste foarte des, iar relațiile sexuale ajunseseră în stadiul al doilea: „Am fost legați unul de celălalt doar prin sentimente, îmbrățișări, iar ceea ce

a rămas este extrem de nesemnificativ". N-o mai numește „madame", ci „panteră". La fel cum bărbații fără copii și bărbații necredincioși își numeau femeile în China antică. Bărbații pe care partenerele nesatisfăcute îi silesc să le trezească sexualitatea ar putea să-și amintească un vechi proverb : „Femeile peste 30 de ani sînt ca lupoaicele, femeile peste 40 sînt ca tigroaicele".

În ambele exemple, comparația ilustrează simplu starea chinuitoare a bărbatului ignorant față de apetitul sexual al femeii. Ceea ce a făcut Lutö, bărbații de vîrsta lui fac și astăzi — a rărit actele sexuale care i-ar fi adus fericire nu numai lui, ci și soției sale.

Doi ani mai tîrziu, cînd el avea 59 de ani, a început al treilea stadiu al relațiilor sexuale : a început s-o numească „pedeapsă". Ea îl mai atrăgea însă, dar el se temea că iubirea îi poate fi fatală. Jurnalele lui au un caracter sumbru : „Ce slabă e ejacularea cînd fac dragoste — ceva mai mult decît apa !". Actul sexual îl obosea, iar medicul l-a sfătuit să renunțe la el. A încercat să se conformeze, dar nu de tot — a început să se masturbeze. Cei care cunosc Dao vor înțelege imediat că asta nu-i o soluție : masturbarea înseamnă pentru un bărbat pierderea esenței masculine, care nu se compensează prin creșterea esenței feminine.

Nu există armonia *yin* și *yang* — actul este inutil. Așa s-au petrecut lucrurile și cu Lutö : a suferit din cauza dorinței de a face dragoste, dar nu a renunțat la masturbare. El a pierdut dorința de a vedea și mîngîia o femeie goală. Anii bătrîneții au trecut ca printr-un „munte uriaș". Tabloul, în fond, este foarte cunoscut. Lutö nu era mai prost decît majoritatea bărbaților care, trec prin aceeași experiență. Cercetările lui Masters și Johnson confirmă faptul că anticii chinezi știau multe, cu secole în urmă ; ei au declarat că un bărbat în vîrstă poate face dragoste, cu condiția să nu se forțeze să ejaculeze.

Controlul ejaculării și longevitatea

În manuscrisele referitoare la concepția Dao despre iubire, sînt incluse numeroase relatări despre longevitate. La drept vorbind, în cîteva din aceste povestiri se poate observa un element de exagerare. Totuși, chinezii antici — și chiar cei din zilele noastre — sînt cunoscuți pentru rezistența și longevitatea lor. Să vorbești despre bărbați care au trăit 200 sau 150 de

ani pare o exagerare, dar ceea ce este neîndoielnic este cauza longevității lor. Și chiar renunțînd la exagerare, tot erau longevivi. Atunci cum au putut dascălii Dao să rămînă sănătoși și viguroși chiar și după 80, 90 și 100 de ani, vîrstă la care majoritatea oamenilor erau bolnăvicioși, neputincioși sau chiar țintuiți la pat? Într-un dialog, Su Niu îi explică acest lucru lui Zhang Li:

Zhang Li:

„Am auzit că oamenii din îndepărtata antichitate trăiau peste 200 de ani, cei din timpuri nu prea îndepărtate trăiau pînă la 120 de ani, iar cei din zilele noastre adesea mor fără să atingă 50 de ani; mulți dintre ei sînt bolnavi. Care este motivul, după părerea ta:

Su Niu:

„...în ziua de astăzi oamenii mor tineri din cauză că nu cunosc secretele Dao. Ei sînt tineri și fermecători, dar își risipesc fără măsură *jing* cînd iubesc. Este ca și cum și-ar tăia rădăcinile și izvoarele vieții... Cum să spere că vor trăi mult?

După tradiție, chiar Zhang Li, cercetător inițiat în Dao, a trăit pînă la 111 ani; cinci din cei șase urmași ai săi au trăit 98, 105, 117, 99 și 100 ani. Aceste date sînt luate din „Shi jing" („Scrieri istorice") a lui Si Ma Qian. Istoricii de după el au preluat aceste date, socotindu-le reale. Ne permitem și noi să le preluăm și să analizăm posibilele cauze ale unei asemenea longevități. Una din ele poate fi o simplă coincidență sau o moștenire genetică specifică; alta, care n-o înlătură pe prima: Zhang Li practica Dao și asta s-a transmis copiilor lui, care, la rîndul lor, au transmis-o urmașilor lor.

Pătrunzînd mai adînc în istoria Chinei, aflăm că timp de 300 de ani nici un împărat nu a trăit atît de mult precum Zhang Li și urmașii săi. De fapt, mulți din ei nu au fost longevivi, după alte criterii. Dao ar putea oferi o posibilă explicație: după moartea celui de al șaselea dintre urmașii lui Zhang Li, concepția Dao despre iubire a fost treptat dată uitării.

Așa s-au petrecut lucrurile pînă în sec. VI î. e. n., cînd Dao a fost reînviat de Lao Zi, autorul lui „Dao de jing". Despre acest mare înțelept s-au păstrat numai informații fragmentate. Conform „Scrierilor istorice", numele său de familie era Li; în chineză „lao" înseamnă „înțelept"; se presupune că Lao Zi a trăit între 160—200 de ani. Si Ma Qian comentează

în „Scrierile istorice" : „A trăit atît de mult pentru că a practicat Dao".

În următorii 2 500 de ani ai istoriei chineze au existat diferite exemple de longevitate ; aproape în fiecare caz, aceasta a fost rezultatul practicării Dao. Cea mai importantă a fost cartea lui Yun Zhen Gun, care de abia în a doua jumătate a dinastiei Han, cunoscută ca perioada tîrzie Han, întîlnim un caz într-adevăr neîndoielnic de longevitate ca rezultat al practicării Dao.

Istoria oficială a acestei perioade, „Guo Han Ju", cuprinde biografia medicului și chirurgului daoist Gua De, ce a trăit aproximativ 100 de ani și s-a menținut tînăr și activ din punct de vedere profesional pînă la moarte ; și n-a murit de bătrînețe — a fost executat de Cao Cao, politician crud, mîniat că Gua De a refuzat să fie medicul său personal. Dacă viața nu i s-ar fi întrerupt astfel, cine știe cît de mult ar fi trăit Gua De. Biograful lui notează că în timpul dinastiei Han au trăit oameni deosebit de talentați și longevivi. Sînt amintiți mai ales trei : Leng Jou Guan, Tian Yu și Lu Niu Jen ; toți au învățat cu Yun Zhen Gun și au practicat Dao. Leng Jou Guan a trăit peste 100 de ani și se spune că părea de 30 sau 40 de ani.

Alt exemplu interesant din timpul dinastiei Han se referă la Wu Zi Du, rudă a casei imperiale. Odată, cînd împăratul Jou Fo era la vînătoare pe malul rîului Wei, a observat că WU Zi Du, care avea pe atunci 138 de ani, emana o aură neobișnuită. L-a întrebat pe slujitorul său, Dun Fan Juo, despre bătrîn. Slujitorul i-a răspuns : „Forța vitală a acestui om se află în contact cu cerul, pentru că el a practicat Dao". Împăratul a poruncit slujitorilor săi să se îndepărteze, deoarece dorea să stea de vorbă între patru ochi cu Wu Zi Du. El l-a întrebat despre Dao, iar Wu i-a răspuns : „Concepția Dao despre iubire este un secret greu, tocmai pentru că eu, sluga Înălțimii Voastre, n-am vorbit niciodată nimic despre el înainte, dar și pentru că puțini oameni îl pot într-adevăr practica ; acesta este încă un motiv pentru care nu am îndrăznit să-l dezvălui. Am învățat Dao de la Lin Yan Zi (unul din dascălii Dao), pe cînd aveam 60 de ani și eram foarte bolnav și îl practic de 73 de ani. Toți cei care năzuiesc spre viață îndelungată trebuie să caute la izvorul vieții ; și tot secretul stă în a reuși să nu ejaculeze nici chiar atunci cînd sînt foarte încîntați de frumusețea partenerei. Constrîngerea la ejaculare

atrage toate bolile". După spusele lui Guo Hun, Wu Zi Dai avea cam 200 de ani cînd a murit.

Acum aproximativ 100 de ani a fost descris încă un caz interesant de îngevitate. Motivul, se pare, era că în perioadele din urmă din ce în ce mai puțini cunoșteau Dao. Totuși, în timpul dinastiei Ming (1368—1643) întîlnim un om care se autointitula „bătrînelul de 95 de ani din provincia Zhejiang". În ediția reeditată a celor două cărți despre concepția Dao referitoare la iubire, el scria următoarele :

„În timpul domniei împăratului Ji Cun (1522—1566), daoistul Dou Zhen Yen a obținut protecția împăratului din cauza cunoștințelor sale despre magie, dar și despre Dao. Faptul că împăratul a ajuns la o vîrstă foarte înaintată a fost în întregime rezultatul concepției Dao despre iubire, pe care a învățat-o de la acest dascăl. Interesîndu-mă Dao, am mituit un funcționar de la palat și am obținut copiile a două cărți secrete ale acestui daoist, scrise pe timpul dinastiei Tang (618—906) de Lu Dun Pin și al dinastiei Han de Hu Xian. Cînd am încercat să pun în practică cele citite în aceste cărți, întîi mi s-a părut greu, dar după un timp totul a devenit firesc. Timp de 60 de ani am iubit peste 100 de femei, am avut 17 fii (prejudecățile împotriva femeilor în acele timpuri îi interziceau să declare numărul de fiice) și am slujit la cinci împărați.

Deși acum sînt la o vîrstă înaintată, încă n-am obosit să fac dragoste și mai pot satisface cîteva femei pe noapte. Mi-a fost hărăzită o viață lungă și nu pot să nu recunosc faptul că Dao a jucat un rol important. Cum spune un proverb antic : „Cei care nu transmit nimănui măiestria și cunoașterea lor o sfîrșesc rău". Deoarece viața omului nu durează mult după 100 de ani, nu pot să alung ideea că aceste două cărți se vor pierde într-o zi, cînd voi muri, de aceea le-am retipărit, dorind ca toți bărbații din lume să poată dobîndi avantaje din ele și să ajungă la vîrstă înaintată. Dacă există neîncrezători care să se îndoiască de adevărul acestor cărți, le dau voie să renunțe la posibilitatea de a fi longevivi. De ce trebuie să mă îngrijorez pentru ei ?

Scris în prima lună a calendarului lunar din primăvara anului 1594, de un bătrîn de 95 de ani din Zhejiang, în sala Ciupercii Purpurii în munții Den Dai".

Progresele medicinii moderne ne permit să analizăm problema longevității — ca rezultat al unei activități sexuale intense — și sub alte aspecte.

În general, lumea este dispusă să subevalueze posibilitățile organismului, ignorînd sau neglijînd faptul că atît acesta — în ansamblul său — cît și organele sale, întrec ca randament și fiabilitate orice aparat, mașină, dispozitiv etc. pe care tehnica a reușit — deocamdată ! — să le realizeze.

Micuța noastră inimă, abia cît un pumn de adolescent, pompează timp de zeci de ani mai mult de zece litri de sînge pe minut. Glandele salivare, mai mici decît o cireașă, produc într-o viață milioane de litri de lichid salivar. Nici un calculator, nici o centrală de telecomunicații hipersofisticată nu pot concura în viteză și complexitate funcțiile și performanțele creierului uman.

Cît despre glandele genitale, ele deversează la o singură ejaculare pînă la 200 milioane de spermii (adevărate „torpile" autopropulsate, asemănătoare acelor rachete care își caută singure ținta [1]). Orice ejaculare este un adevărat miracol fiziologic și dacă „norma" stabilită de sexologii din medicina tradițională este de două-trei ori pe săptămînă, cu rezultatul unei longevități de pînă la maximum 50—55 de ani (deci pînă la vîrsta de 65—70 de ani), practicarea controlului și reglării ejaculării va prelungi în mod evident această durată activă.

Pe de altă parte, aplicînd principiul conform căruia „funcția creează organul", o activitate sexuală desfășurată în acord cu preceptele Dao va asigura nu numai „producția" de hormoni și spermii necesari declanșării complicatului proces al excitării, ci și dezvoltarea și menținerea îndelungată a capacității fiziologice de realizare a actului sexual. Exercițiul întinerește organele vii și face să crească randamentul lor. Aici este însă vorba și de măsură, iar filosofia Dao ne oferă toate elmentele care ne permit să nu ne risipim prețioasa sămînță.

Desigur, nu este greu de presupus că o serie de personalități ilustre din istorie, care s-au dovedit a fi vajnici „combatanți" în turnirurile dragostei, cunoșteau filosofia și tehnicile Dao. Chiar dacă nu ar fi să fie așa, inteligența superioară, geniul de cele mai multe ori, iar fi făcut oricum, probabil, să intuiască cea mai bună cale de urmat pentru menținerea activității sexuale pînă la o vîrstă înaintată. Victor Hugo, Goya, Liszt, Haydn, Wagner, Talleyrand, Edison, Arthur Rubinstein... Lista poate continua foarte mult. Am încheia-o cu Charlie Caplin care, după o căsătorie cu Paulette Goddard, calificată drept imprudentă, datorită nu atît diferenței de vîrstă,

ei mai ales reputației lui Paulette de pasionată „orizontală", a avut curajul să se căsătorească la 71 de ani cu Oona, mai tînără cu aproape 50 de ani și căreia i-a făcut copii — fără ajutorul vecinilor!

Nu-l putem uita totuși nici pe ducele Armand de Richelieu, mareșal al Franței, strănepot al marelui cardinal, reputat Don Juan, favorit al doamnelor de la curte încă din fragedă tinerețe, mort subit la 92 de ani. Ce credeți că s-a găsit pe măsuța lui de noapte? Trei scrisori pe care nu avusese timp să le desigileze, adresate lui de tot atîtea tinere doamne, renumite meștere la pat și care îi solicitau cu fervoare o întîlnire amoroasă!

Se cunosc însă și celebrități care și-au risipit cu prea mare dăruire, cu nesăbuință chiar, forța sexuală și au murit tineri: Maupassant care a avut nefericirea să aibă puterea de a-și impune erecția cînd voia, mort la 43 de ani de epuizare, după grave dereglări psihice; Musset, mort la 47 de ani ca urmare a excesele pe care le-au provocat nenumăratele asalturi asupra doamnelor din toate păturile societății, atrase de reputația unei „geometrii" ieșite din comun; Oscar Wilde, dispărut la 45 de ani, sleit de puteri — drept e că era heterosexual, nealegînd prea mult între femei și bărbați, cînd trebuia „să-și stingă dorul". Louis François de Conti, personaj de seamă la curtea lui Ludovic al XV-lea, candidat la tronul Poloniei, obișnuia să ceară o amintire fiecăreia dintre amantele sale — la moartea sa, în floarea vîrstei, a lăsat 400 de inele și alte peste 800 de bijuterii, cutiuțe, brățări etc., fiecare purtînd gravat numele donatoarei! Bietul de el! Dacă ar fi cunoscut practica Dao ar fi trăit încă mulți ani și și-ar fi îmbogățit substanțial colecția!

Orgasmul masculin — calea Dao

Așa cum am mai observat, teoria Dao tratează ejacularea ca pe o senzație de o clipă, ca pe o lovitură de trăznet sau ca pe o explozie. Dacă bărbatul face dragoste periodic, energia lui sexuală se află în armonie, iar nevoia lui de a ejacula este mult redusă. Actele sexuale nu trebuie să fie întîmplătoare sau explozive, ci mai curînd continue și line — să se asemene cu o masă bună: un anume fel trebuie consumat singur și, în același timp, să trezească apetitul pentru felurile următoare, pînă ce la sfîrșitul mesei o să fim satisfăcuți pe deplin.

Deci, satisfacerea este rezultatul întregii experiențe și nu doar a unei părți. Așa trebuie să se petreacă lucrurile și cu

actul sexual. În conformitate atît cu daoiștii antici, cît și cu medicii contemporani, e mai bine să se ia la intervale cantități mici de mîncare, decît să se înghită o dată toată masa. Această noțiune trebuie aplicată atît la bărbați, cît și la femei. Încă un motiv pentru care ambii parteneri trebuie să cunoască și să practice Dao. Cît privește femeia, ea trebuie să înțeleagă termenii „controlului ejaculării" și „penetrare moale", asupra cărora vom reveni.

Aproape toată literatura daoistă a subliniat importanța găsirii unui partener potrivit. În actul sexual, ca și în dans ori în sport, nimeni nu se poate simți și nu poate acționa cu adevărat bine cu un partener neadecvat. Totuși, asta nu înseamnă că veți dobîndi sau că trebuie să dobîndiți de fiecare dată cînd faceți dragoste armonia completă, fie și cu un partener ideal. Are importanță efectul general. Sărutul erotic înfocat poate ajuta la armonizarea lui *yin* cu *yang*, dar nu toate sărutările erotice se potrivesc; totuși, cîteva acte sexuale trebuie să ducă la deplina armonie *yin* și *yang*.

În termeni generali, armonia completă înseamnă orgasmul, și chiar mai multe orgasme pentru femeie — clitoridian, vaginal, combinate sau repetate. Întreaga problemă referitoare la orgasm capătă alt accent cînd bărbatul poate face dragoste cu partenera sa de cîteva ori pe zi, în loc de o dată pe săptămînă.

Natural, există oameni care nu au chef să facă atîta dragoste. Aceasta, poate, și din cauză că ei n-au aflat despre metoda Dao. Atunci cînd bărbatul va dobîndi controlul ejaculării, el va simți nu tensiune, ci plăcere. O altă, o cu totul altă plăcere. Iar partenera lui, de îndată ce va încerca bucuria iubirii descrise de noi, se va simți împlinită și nu obosită de dragoste.

Dacă o femeie nu cunoaște Dao, se poate simți jignită că partenerul ei nu ejaculează. Poate crede că nu a reușit să îl satisfacă, sau că nu a fost pe placul lui. De asemenea, și ea trebuie să știe că orgasmul și ejacularea nu sînt totuna. Aceasta stă la baza concepției Dao despre iubire.

Keansey a recunoscut și el aceasta: „Orgasmul se poate produce și fără ejacularea spermei... La unii bărbați se întîmplă și așa... să-și contracte în mod conștient mușchii genitali, folosind o tehnică anticoncepțională, cunoscută sub numele de *coitus reservatus*. Acești bărbați simt un orgasm real, care nu este greu de recunoscut, chiar dacă nu există ejaculare".

Această problemă se poate complica şi mai mult prin faptul că unele femei sînt satisfăcute doar de ejacularea în vagin. Lucru ce nu constituie o piedică prea mare faţă de avantajele concepţiei Dao despre iubire, căci, nu cumva, femeia doreşte mai curînd un bărbat care să facă dragoste toată noaptea şi să ejaculeze la sfîrşit, decît un bărbat care să obosească de prima oară şi imediat să se culce ?

Iar pentru femeile care reacţionează negativ la toate formele de mijloace anticoncepţionale, Dao prezintă un avantaj suplimentar : dacă bărbatul şi-a însuşit efectiv Dao, el va ejacula doar o dată la cîteva săptămîni — şi atunci mijloacele anticoncepţionale sînt aproape fără sens. Nu este o exagerare dacă vom spune că de îndată ce Dao va deveni o noţiune populară, toate mijloacele anticoncepţionale artificiale şi nocive vor fi depăşite de mulţi oameni. Dao nu poate să facă tot ceea ce promiteau şi propovăduiau comentatorii din sec. VII, dar vă poate oferi armonia *yin* şi *yang*, care, la rîndul ei, vă poate procura liniştea sufletească, gustul de viaţă şi întîrzia procesul de îmbătrînire.

* * *

De-a lungul multor ani, concepţia Dao despre iubire nu a fost suficient înţeleasă. Ea a fost prezentată deformat, luîndu-se act de existenţa unor practici înrudite, fie identificate în mod eronat cu concepţia Dao despre iubire, fie prezentate ca o alternativă a acesteia. Iată cîteva din aceste practici :

COITUS REZERVATUS

termen folosit pentru prima oară în Europa acum cîteva sute de ani. Acest termen induce în eroare, şi chiar atrage atenţia în mod exagerat asupra unui singur aspect al concepţiei Dao despre iubire. De exemplu, pe lîngă toate celelalte, nu ia în seamă sfatul Dao referitor la reglarea ejaculării în funcţie de vîrsta bărbatului, de forţa şi starea sa fizică.

ABSTINENŢA MASCULINĂ

termen creat în societatea Oneida în colectivitatea experimentală din satul american Vermont, la jumătatea sec. XIX. Acesta a devenit mai cunoscut după ce a fost menţionat în cartea editată către anul 1900 de Ellis Havelock : „Cercetări de psihologie a sexului". Din denumire reiese că abstinenţa masculină este o metodă de iubire care necesită o abţinere

totală de la ejaculare, în afara cazurilor în care se dorește fecundarea. Concepția Dao despre iubire nu recomandă abținerea totală de la ejaculare, în afara bărbaților foarte bătrîni sau foarte bolnavi.

CONCEPȚIA SEXUALĂ A FILOSOFIEI TANTRISTE,

ce se consideră de asemenea, de către unii, în mod eronat ca fiind o imitație a concepției Dao despre iubire. Tantrismul (denumire derivată din cuvîntul sanscrit „tantra" care înseamnă „doctrină", înglobează mai multe curente filosofico-religioase apărute în India în perioada dintre secolele IX și XIII, opuse brahmanismului.

Deși filosofia chineză a avut o influență considerabilă asupra trantrismului și poate chiar acesta își are rădăcinile în concepția Dao despre iubire, diversele sale școli au evoluat în direcții cu totul diferite. Școala budistă Vairan amintește de China ca sursă a doctrinei sale, care este numită „disciplina chineză". Metoda indiană de a face dragoste este ultrarituală și mai strîns legată de religie, pe cînd concepția Dao chineză este o ramură importantă a medicinii chineze.

IMSAK (sau ismak)

este o metodă arabă puțin cunoscută. Aparent se aseamănă cu concepția Dao despre iubire. Istoricul englez Burton, spune : „O practică numită în medicina arabă „imsak", ceea ce înseamnă „abstinență" sau „conservare". Pe lîngă această scurtă descriere, mai putem spune foarte puțin despre imsak, deoarece despre ea nu s-a scris încă nici o carte. Zhang Zhong Lan, citînd un cercetător englez, Leonard Slater, scrie că această metodă a apărut cu multe sute de ani în urmă în Orient. Arabii din sec. VIII au ocupat o parte din India și și-au putut însuși metodele trantrismului. E tot atît de posibil și ca ei să se fi instruit direct de la chinezi, în aceeași perioadă.

CAREZZA

formă foarte pasivă de a iubi, care în mod greșit a fost identificată cu metoda chineză antică de a face dragoste, mai ales în cunoscuta carte din anii '20 : „Căsnicia ideală", pe care am mai citat-o. Autorul ei, T. H. van de Velde, a criticat această tehnică descrisă în secolul trecut de Mary Stopes în cartea „Iubirea în căsnicie". De fapt carezza are foarte puține asemănări cu concepția Dao despre iubire, cu excepția referirii la oameni foarte slăbiți sau foarte bătrîni, cărora li se recomandă să folosească mai mult metoda pasivă, pentru a putea

primi totuși ceva din contactul *yin* și *yang*, dar Dao nu-i sfătuiește deloc pe cei tineri, sănătoși și viguroși să fie pasivi. Carezza, judecînd după publicația lui Mary Stopes, se referă mult mai degrabă la o metodă de abstinență reciprocă a partenerilor din actul sexual decît la concepția Dao despre iubire.

„Muzica de cameră" în raport cu o „fanfară"...

Ce este, de fapt, „carezza"? Așa cum o arată și numele, este mai mult o mîngîiere („carezza" în italienește, „caresse" în franțuzește), de fapt un amplu complex de mîngîieri, urmărind în final renunțarea completă la ejaculare. Această metodă, apărută tot în Statele Unite în prima jumătate a secolului trecut, a fost inițiată pentru a limita natalitatea, ca urmare a condițiilor grele de viață ce se deschideau în fața pionierilor cuceririi vastelor teritorii americane.

La început, „carezza" propovăduia evitarea ejaculării în cavitatea vaginală, dar nu excludea posibilitatea ca bărbatul să ejaculeze în afara acesteia. Inegalitatea ce se crea în acest mod, nedreptățind femeia care, de cele mai multe ori, nu avea parte de orgasm, a condus la transformarea acestei metode de limitare a nașterilor într-o adevărată doctrină sexuală.

Ce prevede ea? Cei doi trebuie să se limiteze la o împerechere liniștită, să transforme actul sexual — atît de agitat, dacă nu chiar brutal în forma sa necizelată — într-o intimitate plină de afecțiune și de gingășie. Partenerii se îmbată în primul rînd de starea de comuniune sufletească, transformînd actul sexual dintr-un „incident" de moment într-un apogeu al armoniei sentimentale și sexuale.

Adepții metodei susțin că pregătirea actului sexual este determinantă, dar că ea cuprinde nu numai „jocurile" preliminarii care preced actul în sine, ci și toată perioada de timp: bărbatul face curte femeii, ea se va purta cu atenție și va dovedi prin tot ceea ce face atașamentul ei total, admirația. Ambii își vor împărtăși în sumare acte de tandrețe nerăbdarea de a se „mîngîia", dar — cu aceeași dăruire, cu aceeași putere și voință — de a nu ceda tentației „scurtei plăceri".

Iată ce ne învață Mary Stopes despre jocurile din cadrul „preludiului":

„Desigur că, în zilele noastre, sînt mulți cei care fac dragoste îmbrăcați, de parcă s-ar strădui să limiteze contactul genital; cu excepția zonei genitale nu există contact direct al corpurilor. Diferența între sexul mecanic și iubire constă în

faptul că tot corpul și toate simțurile sînt libere, descoperite. Pipăirea corpurilor este pentru cei doi — bărbat și femeie — deosebit de importantă pentru completa satisfacere. Iubirea trebuie să fie o colaborare armonioasă între bărbat și femeie, în care mîinile și orice altă parte a corpului lor dă și primește satisfacere, adică :

a) Cînd faceți dragoste, nu scurtați nici cu o secundă pipăirea reciprocă, pînă la ostenire ;

b) De obicei, clitorisul și pieptul femeii sînt locurile cele mai sensibile, dar nu treceți imediat la ele : la început mîngîiați-i și sărutați-i mîinile, sărutați-o pe ea. Femeia este sensibilă și în jurul coloanei vertebrale, de la șezut la ceafă și pe coapse. Aceste puncte diferă de la femeie la femeie, dar cele mai generale sînt urechile, ceafa și în jurul taliei, mai ales în spate. Partea interioară a coapselor este de asemenea foarte sensibilă Îi puteți mîngîia abdomenul cu abdomenul Dvs. : este una din marile bucurii ale iubirii.

c) La bărbați, cele mai sensibile regiuni, în afara penisului, sînt interiorul urechii și cutia toracică, la unii din ei. Circa 50% din bărbați au erecția sfîrcurilor. Încercați și suprafața interioară a coapselor.

d) Unul din secretele mîngîierii reușite a pielii este în contactul, de la cap la degetele picioarelor, cu un număr cît mai mare de puncte. În iubire, pipăitul nu trebuie să fie static lăsați-vă mîinile să se miște liber pe corpul partenerului, iar propriul Dvs. corp va răspunde la variații insesizabile, cînd celălalt respiră sau se mișcă față de Dvs.

e) La începutul actului sexual, femeia trebuie să se concentreze asupra pipăirii complete a corpului partenerului, mai mult decît asupra stimulării penisului cu mîna. Fac excepție femeile care se excită repede la contactul cu un penis ridicat. Dacă prelungitul contact al corpurilor nu i-a provocat bărbatului erecția, femeia trebuie, desigur, să-i pună mîna pe penis.

Bărbații mai în vîrstă reacționează altfel decît cei tineri la contactul genital. Penisul unui tînăr este de obicei mai sensibil și riscă să ejaculeze ușor și repede — abia atins cu mîna, pe toată lungimea. Aplicați o presiune nu prea mare la bază și atingeți ușor capul penisului Penisul unui bărbat mai în vîrstă trebuie strîns în mînă, căci nu va ajunge la erecție și nu va ejacula prea repede. Cea mai bună cale pentru obținerea erecției la un bărbat mai în vîrstă este să puneți ambele mîini

pe penisul său și să-l stimulați ușor. Majoritatea bărbaților consideră aceasta foarte excitant, deoarece le amintește pătrunderea în vagin.

Fiți atente să nu aplicați o presiune prea mare pe capul penisului, dacă partenerul Dvs. nu este circumcis : îi puteți produce o iritare. Trebuie să vă concentrați mîngîierile pe capul penisului și pe testicule. Femeile fără experiență caută să evite testiculele și scrotul ; femeile cu experiență înțeleg pe deplin importanța lor. Bărbaților mai în vîrstă le place să li se mîngîie testiculele, totuși fiți atente ! cea mai ușoară metodă este să luați în mîini tot scrotul ; în același timp stimulați vîrful și baza penisului cu vîrful degetelor. Nu apăsați prea tare.

Pe un bărbat tînăr o asemenea stimulare îl poate sili să ejaculeze repede, așa că fiți atente. Pentru un mai bun rezultat, folosiți-vă doar de o mînă, ușor, și fiți gata să observați reacții foarte diferite la diferiți bărbați : unii se pot excita foarte repede, pe cînd la alții nici nu ajung la o erecție completă.

f) Bărbaților trebuie să-și îngrijească mîinile, să fie netede și curate. Multe femei se desfată în cazul unui contact brutal, grosolan, dar majoritatea femeilor simte nevoie ca partenerul să fie tandru și delicat. Țineți minte că mîinile trebuie să mîngîie anumite locuri foarte gingașe ; majoritatea femeilor dorește de obicei să le fie stimulat clitorisul cu degetele, neputînd nici să se excite complet nici să ajungă la orgasm fără ajutorul atent și afectiv al degetelor (ale ei sau ale Dvs.). Un deget murdar le poate provoca dezgust sau, mai rău, o infecție. Mai sînt și femei cărora vor să li se mîngîie sfîrcurile. Pe de altă parte, puteți întîlni o femeie căreia să nu-i placă nici un fel de stimulare — și aveți nevoie să descoperiți asta prin încercări și eșecuri. Probabil că o excită contactul complet al corpurilor, dar asta nu este întotdeauna suficient : trebuie să găsiți locurile și metodele care o aduc la maximum de excitare, la apogeul plăcerii, încă înainte de a începe actul propriu-zis".

Conform metodei „carezza" introducerea penisului în vagin se face de asemenea foarte ușor, cu multă delicatețe și, evident într-o progresie extrem de lentă. Odată penisul complet introdus începe de fapt faza care constituie esența acestei metode : cei doi parteneri *nu se mișcă* așa cum sîntem obișnuiți să o facem în timpul actului sexual. Ei se destind, dedicîndu-se ideii că trupurile lor sînt supuse unei atracții magnetice care îi unește și îi ține lipiți, atracție ai cărei poli sînt organele lor sexuale.

Această așa-zisă magnetizare reciprocă se prelungește cît mai mult posibil, starea de excitare și de tensiune erotică fiind menținută cu ajutorul unor jocuri erotice delicate, tandre, evitîndu-se stările paroxistice în care ejacularea nu s-ar mai putea evita. Femeia nu trebuie să-și exteriorizeze plăcerea orgasmului pentru a nu-și excita peste măsură partenerul.

Această împrejurare reținută și dozată, care poate dura, de obicei, între o jumătate de oră și o oră, are efecte miraculoase : imaginația se ascute, starea de spirit este veșnic euforică, instinctele josnice, animalice nu-și mai au locul. La sfîrșit, cei doi cad într-o dulce torpoare și apoi într-un somn binefăcător. La trezire ei se simt întăriți trupește și înnobilați sufletește. Sînt animați de un sentiment reciproc de recunoștință. Toată această ambianță psihică și fizică face să renască dorința de a repeta această îmbrățișare dătătoare de puteri noi, de a-și dovedi din nou atracția reciprocă, dragostea ce îi unește.

Înainte de a face unele comentarii în legătură cu această metodă, să ne întoarcem la Mary Stopes pentru a vedea ce-și spun partenerii în timpul alipirii lor magnetice.

„Pe lîngă studierea pipăitului reciproc, trebuie să învățăm să fim în contact unul cu celălalt. Asta nu înseamnă pur și simplu ce spuneți, ci *cum* spuneți. În această privință, ne asemănăm toți cu niște copii : reacționăm mai mult la sunete, decît la cuvîntul propriu-zis. Mai ales în timpul actului sexual. Glasul omului este un instrument tainic și ciudat. Liniștea din timpul actului sexual îl poate enerva pe partener. Ea poate fi interpretată ca o lipsă de interes ori ca o necesitate. Vă propunem să dați semne de încuviințare și de aleasă satisfacere, cu precădere sentimentală.

Iată cîteva puncte importante :

a) Liniștea deplină poate fi interpretată ca nesatisfacere sau insuficientă participare.

b) Evitați să folosiți cuvinte oricît de puțin dezaprobatoare ; un act sexual reușit necesită armonie și o atmosferă plăcută, favorabilă introspecției.

c) Nu criticați niciodată ; aceasta poate avea o acțiune distrugătoare asupra partenerului. Nu are importanță cît de experimentat este el ; își va pierde încrederea în Dvs., în capacitatea sa de a se stăpîni în cel mai important moment, cînd survine pericolul ejaculării.

d) O laudă spusă cu glas slab, gingaș face minuni de cele mai multe ori".

Apologeții metodei „carezza" o susțin cu fervoare — justificată, probabil în mare măsură —, dar greșesc făcînd apel (chiar și în contemporaneitatea atît de evoluată științific) la tot soiul de teorii privind așa-zișii curenți magnetici, fluide întăritoare, „esențe" emanate și absorbite, etc., etc. Mai mult, atribuie acestei metode nu numai virtuți profilactice ale stării de sănătate, ci și capacitatea de a vindeca boli sau anomalii organice, lucru evident excesiv.

Toate aceste exagerări și aberații au discreditat această practică, lucru regretabil, căci ea merită, totuși, a fi luată în considerare : mii de cupluri o practică și o duc bine, fiind exemple tipice de perechi foarte unite. Sexologul elvețian Fritz Khan consideră, în lucrarea sa „Viața noastră sexuală", că în timp ce toată lumea tinde să practice actul sexual la modul atavic și face acest lucru cu mai mult sau mai puțin talent și pricepere, metoda „carezza" este rezervată unei elite, capabile să folosească instrumentul dragostei în „game minore" și că „ea este pentru relațiile sexuale ceea ce muzica de cameră este în raport cu fanfara !".

În ceea ce ne privește, considerăm „carezza" ca pe o derivată întîmplătoare din concepția Dao asupra iubirii, cu care nu se pot stabili analogii decît în legătură cu preocuparea pentru pregătirea actului sexual, cu nevoia de introspecție pentru a găsi resurse de amînare (nu nu neapărat de anulare) a ejaculării și, oarecum, cu armonia globală a cuplului.

De altfel, toate practicile descrise mai sus conțin elemente apropiate concepției Dao despre iubire, derivate poate, dar nu identice cu ea. În trecut, obiceiurile și prejudecățile din Vest au împiedicat înțelegerea deplină a concepției Dao despre iubire. Ideile daoiștilor păreau mult prea ieșite din comun pentru a fi înțelese ; totuși, în ultimii 20 de ani, atitudinea față de iubire și sex s-a modificat considerabil, permițîndu-se asimilarea și a acelor doctrine considerate odinioară excentrice.

În zilele noastre putem accepta cu ușurință concluziile lui Freud referitoare la legătura strînsă dintre sănătatea spiritului și viața sexuală plină de satisfacție, precum și asupra faptului că nu există nevroză fără conflict sexual — idee enunțată pentru prima oară de către dascălii daoiști în ale iubirii cu multe mii de ani în urmă. Tocmai datorită unui astfel de climat favorizant s-a născut necesitatea clarificării complete a filosofiei chineze antice despre iubire, a „dezvăluirii" de către cercetă-

torii moderni ai relației și problemelor cuplului, a dezbaterii publice a acestora.

Însușirea și practicarea metodei Dao, caracterizată de cele trei precepte primordiale — satisfacerea sexuală a femeii, controlul și amînarea ejaculării — comportă, însă, nu numai cunoașterea principiilor, metodelor și tehnicilor descrise pînă acum și în cele din ce mai urmează, dar și pătrunderea intimității sexuale și a personalității „celuilalt", capacitate de autosugestie și de stăpînire de sine, absolut accesibile tuturor oamenilor dotați cu calități intelectuale la nivelul mediei generale.

CAPITOLUL VII

RITMUL ŞI STILUL MIŞCĂRILOR

Toate lucrările mai mult sau mai puţin serioase care se ocupă cu relaţiile sexuale acordă prioritate acestui capitol. Două sînt motivele principale care justifică această atenţie : în primul rînd, interesul pe care îl prezintă cunoaşterea unui număr cît mai mare de poziţii în care să se practice actul sexual ; în al doilea rînd, şansa de a mări gradul de „potrivire" a cuplului prin adoptarea poziţiei celei mai convenabile.

Tradiţia literaturii erotice moderne se identifică cu o puzderie de exemplificări, care mai de care mai extravagante, mai senzaţionale, mai inventive. Cîţi adolescenţi n-au auzit de celebra — şi stupida ! — săritură a leului" (imposibil de pus în practică fără luxarea unui picior, dacă nu chiar a penisului presupus super-erectat !). Nici măcar „Kamasutra" — expresia sintetică a doctrinei sexuale indiene antice nu rezistă tentaţiei de a prezenta un număr neverosimil de mare de poziţii şi de tehnici (le-am numi „auxiliare" actului în sine), în care intră şi sunete imitînd diferite animale sau păsări, muşcături sau înţepături cu unghiile ce pot duce la... motive decorative pe corpul partenerului, etc., etc.

Cîteva consideraţii

Doctrina Dao este, însă, singura care — fără să neglijeze deloc poziţiile, după cum vom vedea — aduce un element cu totul nou şi deosebit de interesant : studiul mişcării partenerilor şi, în primul rînd, ale bărbatului în timpul actului sexual. Aşa cum era şi logic, acest studiu subordonează modalităţile „gimnasticii" sexuale scopurilor fundamentale propovăduite de Dao şi pe care nu obosim să le repetăm : safisfacerea sexuală a femeii, controlul şi reglarea ejaculării.

Studiul mişcării precede şi integrează studiul poziţiilor.

Parcurgînd teoria Dao referitoare la „mişcare" (cuvîntul folosit de chinezi este tradus în engleză prin „stroke", în franceză prin „coup", dar nu considerăm potrivit să adoptăm nici cuvîntul „izbitură", şi nici cel de „lovitură"), constatăm că atenţia acordată acestui subiect se manifestă şi prin introducerea noţiunii de „stil" în practicarea actului sexual, ceea ce trebuie

să recunoaștem că este o dovadă de finețe și de adîncă subtilitate...

Daoiștii au explicat și stilurile și profunzimea mișcărilor nu numai pentru că s-au delectat cu ele; motivul este acela că, fără o înțelegere perfectă, mișcarea va avea puține foloase din relația *yin-yang*. Pentru daoiști relația este asemănătoare cu producerea electricității: fără frecarea respectivă nu se obține scînteia. Savanții vestici au scăpat din vedere conceptia Dao despre mișcarea corectă. În „Căsnicia ideală" van de Velde a tras concluzia că Dao este o tehnică pasivă și a comparat-o cu stilul „carezza" descris de Mary Stopes. Nimic nu putea fi mai de parte de adevăr.

Dao recomandă nu numai anumite stiluri, ci și numărul optim de mișcări în copulația ideală. Literatura antică vorbește despre „o mie de izbituri de iubire", care sînt necesare pentru reala satisfacere a femeii. Desigur, o asemenea atenție față de numărul lor poate fi înțeles strict textual, iar „o mie de izbituri de iubire" îi pot părea unui bărbat care nu cunoaște concepția Dao despre iubire, mai mult o muncă grea, decît delectare sexuală. Pentru cel care cunoaște aceasta nu este o corvoadă, ci dimpotrivă. (Le poti executa într-o jumătate de oră sau 1 800 secunde și încă într-un ritm moderat). Pentru un bărbat este o mare mulțumire să știe că-și poate satisface partenera într-un asemenea grad. Conștiința că poate satisface și cea mai senzuală femeie este de ajuns pentru a-i mări încrederea în sine.

Dacă ne gîndim ce spun unii autori din Vest despre sex, ideea celor „o mie de izbituri de iubire" pare revoluționară. De exemplu, dr. David Reuben, în cunoscuta sa carte la care ne-am referit în capitolul introductiv, dă următorul sfat: „Un criteriu rațional al potenței masculine este capacitatea de a prelungi actul sexual de la cinci la zece minute. În acest timp, un bărbat cu potența normală poate efectua 50—100 de mișcări iliace".

Iar pe pagina următoare a aceleiași cărți: „Mîncarea și sexul au multe în comun. În timpul mesei, prima bucățică este cea mai gustoasă, prima porție — cea mai apetisantă. A treia oară, tortul de fragi nu mai este la fel de gustos ca prima oară. A treia copulație într-o noapte este mai mult pentru amintiri, decît pentru satisfacerea participanților".

Primul din aceste două fragmente se potrivește probabil bărbaților care nu au noțiuni despre Dao. Al doilea fragment

este mai problematic. El, efectiv, nu se potriveşte nici unei femei excitate erotic şi nici unui bărbat care cunoaşte Dao. Dacă un bărbat cunoaşte concepţia Dao despre iubire şi îşi iubeşte cu adevărat partenera, el se va desfăta cu al treilea act sexual chiar mai mult decît cu primul.

Dacă vom compara sexul cu mîncarea, cum face dr. Reuben, vom spune că prima copulaţie este doar o gustare; ea, de fapt, stîrneşte apetitul pentru felul principal. Cînd bărbatul are experienţa Dao, el descoperă că doreşte şi a doua şi a treia porţie... Folosind cuvintele chinezilor antici, el simte „de parcă niciodată nu primeşte de la ea suficient". Aceasta este şi mai important pentru femeie.

Variaţii de stil şi de profunzime ale mişcărilor conform concepţiei Dao

Cînd trebuie explicate variaţiile de stil şi de profunzime ale mişcărilor, nu există dascăl mai bun pentru concepţia Dao despre iubire decît medicul din sec. VII, Li Tong Xian. Cartea sa, „Tong xuanzi", a clarificat tehnica mişcărilor. Din 16 capitole, 7 descriu mişcările executate de penis. Se deosebesc şase stiluri:

1. Cînd se începe contactul, se introduce „coloana de jad" printr-o mişcare de du-te-vino, înainte şi înapoi, frecîndu-se de „substanţa de jad", aşa cum se deschide o stridie pentru a ajunge la perla strălucitoare.

2. Se izbeşte în jos, înspre „substanţa de jad" şi se dezveleşte „cuţitul de aur" (clitorisul), ca şi cum s-ar sparge pietrele în căutarea minunatului jad.

3. Bărbatul se foloseşte de „coloana de jad" pentru a izbi cu putere lîngă clitoris, ca şi cum ar fi un bastonaş într-un mojar din porţelan.

4. El îşi deplasează „coloana de jad" înainte şi înapoi, izbind în dreapta şi în stînga „sălii de gală" (organele genitale externe), aşa cum fierarul modelează fierul cu cele cinci ciocane ale sale.

5. El izbeşte cu „coloana de jad" înainte şi înapoi, prin izbituri scurte şi moderate, în interiorul organelor genitale externe, aşa cum ţăranul pregăteşte pămîntul pentru semănat.

6. „Coloana de jad" şi „porţile de jad" se izbesc strîns şi cu forţă, aşa cum s-ar amesteca două torente. Acesta este al şaselea stil.

După cum se vede, mișcările conform concepției Dao se deosebesc mult de metoda standard din Vest, cunoscută de noi. În circumstanțe favorabile și cu un partener potrivit, adepții daoismului pot executa mișcările cu uimitoare vigoare și energie. Dacă partenerii sînt cu adevărați încîntați unul de celălalt și dacă fiecare cunoaște bine corpul celuilalt, pot obține un asemenea grad de coordonare, încît duratele atinse pot părea neverosimile. Un act sexual se poate prelungi foarte mult timp și repeta des, pînă ce ambii parteneri sînt pe deplin satisfăcuți.

Acesta este unicul motiv pentru care Dao acordă o atenție deosebită diferitelor tipuri de mișcări. Dacă penisul intră și iese din organele genitale externe într-un singur mod, atunci un act sexual prelungit pote fi plictisitor, dar dacă bărbatul știe cum să varieze mișcările și pozițiile, un act prelungit devine cu mult mai plăcut.

Și nu va fi o exagerare dacă vom spune, cu această ocazie, că pentru parteneră actul sexual va fi cu atît mai memorabil cu cît bărbatul va avea mai mult timp pentru acesta.

„Tong xuanzi" conține descrierea poetică a diferitelor mișcări care sînt potrivite în actele sexuale îndelungate : profunde și line, line și rapide, drepte și oblice, ele nu sînt deloc asemănătoare, fiecare are efecte și caracteristici diverse :

„Mișcarea moderată trebuie să semene cu zvîcnirea crapului în cîrlig ; cea rapidă — cu mișcarea stolului de păsări care zboară contra vîntului. Penisul se introduce și se scoate, se mișcă în sus și în jos, de la stînga la dreapta, la intervale sau în succesiune rapidă, toate trebuind să fie coordonate. Trebuie să executăm fiecare mișcare la timpul potrivit, fără să ne cramponăm de un stil din pricina lenei sau a avantajului personal".

Apoi, în carte se descriu amănunțit nouă tipuri de mișcări, folosind același stil poetic :

1. „În dreapta și în stînga, așa cum un războinic viteaz încearcă să rupă rîndurile dușmanilor.
2. În sus și în jos, așa cum un cal sălbatic dă din copite în rîu.
3. Se scoate și se introduce, așa cum stolul de pescărușe se joacă în valuri.
4. Se execută mișcări profunde și la suprafață, alternînd rapid, așa cum vrabia ciugulește boabe de orez din piuliță.
5. Se execută mișcări profunde și la suprafață, în succesiune constantă, așa cum o piatră se rostogolește în mare.

6. Se introduce ușor, așa cum șopîrla se strecoară în culcușul ei pentru iernat.

7. Se izbește rapid, așa cum șobolanul speriat se repede în galeriile lui.

8. Se balansează, apoi se izbește, așa cum vulturul prinde din zbor un iepure abia zărit.

9. Se ridică și se coboară, așa cum o barcă mare cu pînze înfruntă, plină de curaj, furtuna.

Toate aceste mișcări efectuate cu viteze, forță și profunzime diferite, produc nuanțele de plăcere care întețesc iubirea bărbatului și a femeii. De asemenea, variațiile îi furnizează bărbatului metoda de control a ejaculării și îi menține penisul în erecție un timp îndelungat".

O dată cu tipurile și stilurile mișcărilor, Dao analizează și profunzimea lor. Ne vom referi din nou la dialogul dintre împăratul Zhang Li și sfătuitoarea lui, Su Niu. Aici ea descrie, în mod erotic și pitoresc, profunzimea vaginului:

Împăratul Zhang Li:

„Dacă în actul sexual nu știm cum să reglăm, în cel mai bun mod, profunzimea izbiturilor, nu vom putea atinge orgasmul. Vreau să-mi vorbești amănunțit despre asta".

Su Niu:

„Bărbatul trebuie să observe dorința femeii și să-și păstreze în același timp *jing* (sperma sau esența), pe care nu trebuie niciodată să o risipească în mod nechibzuit. De la început, el trebuie să-și frece palmele pînă se încălzesc și să țină strins „coloana de jad", apoi să folosească metoda „momelii mici" și a „izbiturii profunde". Cu cît pătrunde mai mult cu atît mai satisfăcută va fi partenera. Mișcarea nu trebuie să fie nici foarte rapidă și nici foarte lentă, după cum nu trebuie să fie nici foarte profundă, fără măsură, pentru a nu dăuna partenerei. Încercați cîteva mișcări pe „struna lăutei" apoi energic, altele pe „portile de jad" și altele pe „dinții castanului de apă".

Cînd femeia atinge culmea excitării, ea strînge dinții în mod inconștient. Transpiră și respirația i se accelerează, apoi ochii i se închid și fața i se înroșește. Organele sexuale îi sînt larg desfăcute și secretă. După aceste semne, bărbatul conchide că este puternic excitată.

Înălțimea Voastră trebuie să știe că profunzimile vaginului au opt nume și se numesc prin opt văi:

1. Struna lăutei, profunzime un lat de deget;

2. Dinții castanului de apă, profunzime două degete ;
3. Pîrîiașul, profunzime 3 degete ;
4. Perla neagră, profunzime 4 degete ;
5. Valea propriu-zisă, profunzime 5 degete ;
6. Camera adîncă, profunzime 6 degete ;
7. Ușa interioară, profunzime 7 degete ;
8. Polul Nord, profunzime 8 degete.

Împăratul Zhan Li :

„Și care este metoda celor nouă mișcări la suprafață plus una profundă ?

Su Niu :

„Aceasta înseamnă, pur și simplu, să intri de nouă ori la suprafață și o dată profund. Fiecare mișcare trebuie coordonată cu respirația. Între „struna lăutei" și „perla neagră" se pătrunde lin ; între „pîrîiaș" și „valea propriu-zisă" mai tare. Dacă toate mișcările se fac foarte lin (la suprafață), e posibil ca perechea să nu obțină deplina satisfacție ; invers, dacă se izbește doar foarte profund, se poate răni partenera".

Metoda cu nouă mișcări la suprafață și una profundă este preferată de dascălii concepției Dao despre iubire, fiind și cea mai apreciată de femeile de orice vîrstă. Din punct de vedere Dao, aceasta este cea mai bună combinație, cuplul obținînd deplina satisfacție. De obicei, femeile consideră că astfel ating orgasmul. La început simt că li se stîrnesc false speranțe, ca apoi să fie satisfăcute.

Există diverse succesiuni ale mișcărilor : trei la suprafață și una profundă, cinci la suprafață și una profundă, ș. a. m. d. Cititorul poate alege acele combinații și variante care îi convin cel mai mult lui și partenerei sale. Este important de știut că ambii parteneri trebuie să obțină cea mai mare satisfacție posibilă. În același timp, bărbatul trebuie să se controleze astfel încît să nu ejaculeze prea repede sau prea des.

Cititorii pot fi surprinși de această accentuare a numărului și tipurilor de mișcări. Numai cînd vor înțelege cît de important este acest lucru pentru tehnica Dao, vor vedea că măiestria, aparent dificil de asimilat, devine nu numai posibilă ci și relativ ușoară.

În cel mai cunoscut dintre romanele erotice ale dinastiei Ming, „Rou Pu Tan" („Covorul fermecat al iubirii") se vorbește despre cinci mii de mișcări. Cum să faci să dureze cu act sexual prel de cinci mii de mișcări ? Față de cele o mie, deja apreciate mai sus ca fiind un etalon valabil, cu o durată de o

jumătate de oră (o mișcare la aproape două secunde), cinci mii de mișcări .. Să nu aspirăm chiar la atît ! ... Partenera noastră va fi foarte mulțumită dacă vom ajunge în mod constant la durata prescrisă de discipolii Dao (o mie de mișcări într-o jumătate de oră), ca să nu vorbim de cea propusă de Havelock Ellis în cartea sa „Cercetări de psihologie a sexului" : o oră și un sfert !

Desigur, acestea sînt doar recomandări cu caracter general care trebuie adaptate fiecărui caz în parte. Nici un act sexual nu este atît de mecanic condus de bărbat încît să poată fi măsurat ca timp și intensitate. Nu vă sfătuim să folosiți cronometrul sau să puneți deșteptătorul de fiecare dată cînd faceți dragoste cu cineva. Aceste cifre prezintă doar nivelul capacităților sexuale pe care un bărbat le poate atinge cu ajutorul daoismului.

Dacă bărbatul studiază cu atenție concepția Dao despre iubire, el poate ușor să facă dragoste o oră și un sfert sau chiar mai mult sau să execute măcar mia de mișcări de iubire, cu condiția să găsească o parteneră potrivită pentru un act sexual intens.

Desigur, nu toate femeile sînt pregătite pentru acte sexuale atît de pline de patimă și nu în toate cuplurile partenerii sînt atît de încîntați unul de celălalt, încît să dorească să facă dragoste atît de mult timp și atît de intens. Chiar și cuplurile foarte senzuale nu pot dori astfel de acte sexuale zilnic dacă nu și-au însușit tehnica Dao. Este important de notat că un bărbat nu-și va dezamăgi niciodată partenera și nu va fi nici el dezamăgit dacă își însușește concepția Dao despre iubire.

CAPITOLUL VIII

POZIȚIILE IUBIRII

Bărbatul civilizat a găsit și alte modalități de a se împerechea cu femeia decît poziția moștenită din epoca preistorică și, probabil, de la maimuță. Această poziție, pe care maimuțele și majoritatea animalelor o adoptă în exclusivitate în actul sexual, este criticată, întrucît se spune că reduce femeia la rolul de simplu *obiect* al copulației, negîndu-i-l pe acela de *partener*.

Michelangelo, vorbind despre acest mod de a face dragoste spunea: „Femeia așezată în patru labe și bărbatul cățărat pe spatele ei, pătrunzînd-o astfel, alcătuiesc împreună o creatură cu două spinări".

Este desigur un punct de vedere artistic, estetic. El se întregește cu acela care insistă asupra faptului că, în această poziție, femeia îi oferă bărbatului partea cea mai impersonală și cea mai puțin excitantă a trupului ei: spinarea, cu atît de numeroasele excrescențe ale sistemului osos. Vom vedea, însă, că știința Dao găsește anumite virtuți și acestei poziții pe care nu o recomandă neapărat, dar o acceptă ca pe o necesitate.

Mai multe poziții, așadar.

Pentru a înțelege bine utilitatea lor și criteriile care trebuie să determine alegerea unei sau a altei poziții în timpul actului sexual, trebuie să mai demontăm o dată principalele piese ale mecanismului care asigură excitarea femeii și atingerea orgasmului venerian, *în timpul actului sexual*. Acestea sînt canalul vaginal și clitorisul.

VAGINUL

este un tub acoperit cu o mucoasă moale și caldă, ai cărei pereți sînt foarte elastici și rugoși. Contactul dintre penis și aceste rugozități (și mai ales cu inelul muscular de la intrarea vaginului, puternic inervat și plin de sînge) este principala sursă de excitare a femeii după momentul pătrunderii penisului. Acest contact se produce pe o lungime, respectiv suprafață mai mică sau mai mare, după cum cele două părți aflate în contact au dimensiuni și morfologie mai mult sau mai puțin potrivite.

Astfel, în cazurile limită există fie un vagin mic sau foarte mic și un penis mare sau foarte mare (situație pe care Kama-

sutra o categorisește ca fiind „congresul superior"), fie un vagin mare sau foarte mare și un penis mic sau foarte mic (situație denumită în Kamasutra „congres inferior"). In mod evident, între aceste cazuri limită există o infinitate de situații determinate de deosebirile morfologice dintre cele două organe aflate în contact.

Ținînd seama și de cele arătate în legătură cu „tehnica mișcării" conform doctrinei Dao, rezultă un interes deosebit în a alege poziția — cea mai convenabilă — care să conducă la un contact intim pe o suprafață cît mai mare între penis și pereții vaginului și care să permită executarea corectă a mișcării de du-te-vino a penisului.

CLITORISUL,

despre al cărui rol capital în excitarea femeii înainte de începerea actului sexual am vorbit la capitolul respectiv, are particularitatea de a fi supus unei erecții analoge cu cea a penisului, atunci cînd femeia este puternic excitată. Acest țesut erectil se umple cu sînge, întocmai ca și zona limitrofă intrării în vagin, devine roșu, turgescent și extrem de sensibil și excitabil la cea mai mică atingere. „Butonul" mic și umed se transformă într-o perniță moale și elastică care așteaptă cu nerăbdare contactul cu penisul în timpul mișcării acestuia, făcînd să răspîndească în trupul femeii acele unde incomparabile ale voluptății.

Deci, este ușor de înțeles că alegerea poziției optime trebuie să țină seama și de nevoia imperioasă de a realiza acest contact, care se produce sau nu, tot în funcție de morfologia celor doi parteneri — mai ales de cea a femeii, în cazul de față. Aceasta deoarece clitorisul este și el de dimensiuni destul de diferite de la o femeie la alta, tot așa cum și sfîrcurile sînilor diferă — fără nici o legătură cu statura sau alte caracteristici anatomice ale femeii respective, nici măcar cu dimensiunea sînilor ei.

Mai mult, anomalii sau întîrzieri de dezvoltare ale organelor genitale interne și externe ale femeii comportă adeseori un așa-numit infantilism clitoridian, care se traduce atît prin dimensiuni foarte mici ale acestuia, cît și printr-un insuficient prolaps erectil la excitare.

Pe lîngă această necesitate, mai trebuie ținut seama de faptul că, atunci cînd bărbatul este în stare să facă să dureze actul sexual de la 15—20 de minute în sus, ambii parteneri găsesc o satisfacție suplimentară în schimbarea de 2—3 ori a

poziției. Nu trebuie însă uitat că aceasta se face, în general, cu întreruperea actului și că, în consecință, trebuie respectate recomandările făcute anterior asupra alegerii momentului potrivit pentru întrerupere.

Parteneri bine antrenați în practicarea împreună a actului sexual pot realiza schimbarea poziției fără întreruperea actului sexual, în sensul că aceasta se face fără retragerea completă a penisului din vagin.

Patru poziții principale și 26 variante

Doctrina Dao se ocupă cu multă atenție de problemele pe care le ridică alegerea pozițiilor optime. În cartea sa, „Tong Xuanzi" dascălul Li Tong Xuan a descris nu numai tipurile și stilurile mișcărilor, ci și pozițiile iubirii. El începe cu patru poziții de bază :

1. Unirea strînsă ;
2. Cornul inorogului ;
3. Apropierea intimă ;
4. Luna-pește.

Apoi, el descrie în termeni tradiționali 26 de variante principale ale acestor poziții, reproduse mai jos. Am păstrat denumirile pitorești din cauza interesului istoric și a farmecului poetic.

1. Viermele de mătase ascuns în cocon (variantă a poziției 1) : femeia îl cuprinde pe bărbat de gît cu ambele mîini și își încolăcește picioarele pe spinarea lui.

2. Dragonul care se rotește (variantă a poziției 1) : bărbatul ridică picioarele femeii cu mîna stîngă și i le îndoaie pe piept ; cu mîna dreaptă își ajută „coloana de jad" să intre în „porțile de jad".

3. Doi pești unul lîngă celălalt (variantă a poziției 3) : față în față cu femeia, într-o sărutare lungă, bărbatul îi susține picioarele cu o mînă.

4. Rîndunelele drăgăstoase (variantă a poziției 1) : bărbatul se întinde pe partea inferioară a abdomenului ei : el o ține de gît, iar ea îl îmbrățișează de mijloc.

5. Unirea pescărușilor bălțați (variantă a poziției 1) : femeia se întinde pe spate și își lasă picioarele moi ; bărbatul stă în genunchi și o ține de talie.

6. S-au împerechiat rațele mandarin (variantă a poziției 4) : femeia se întinde pe o parte, îndoindu-și picioarele, astfel încît bărbatul să poată penetra din spate.

7. Fluturii zburători (variantă a poziției 1): femeia stă pe spate și-și ridică picioarele pe umerii bărbatului.

8. Perechea de rațe zburătoare (variantă a poziției 2): bărbatul se întinde pe spate, femeia stă cu fața spre picioarele lui.

9. Pinul pitic (variantă a poziției 1): femeia își încrucișează picioarele, îmbrățișîndu-l cu ele pe bărbat; ambii se țin cu mîinile de talie.

10. Bețele de bambus și altarele (această variantă nu are legătură cu nici una din cele 4 poziții de bază): bărbatul și femeia stau față în față, îmbrățișîndu-se și sărutîndu-se.

11. Dansul celor două păsări phoenix (este poziția 8, cu răsucire, variantă a poziției 2).

12. Phoenix își ține puii (poziția se potrivește unei perechi alcătuite dintr-o femeie mare, voluminoasă și un bărbat mic). Femeia pe spate, ține picioarele întinse.

13. Pescăruși în zbor (variantă a poziției 1): bărbatul stă pe pat, la margine și ține picioarele femeii, penetrînd-o.

14. Caii sălbatici săltînd (variantă a poziției 1): picioarele ei sînt pe pieptul lui; el poate penetra profund.

15. Calul în galop (variantă a poziției 1): femeia se întinde pe spate, iar bărbatul stă pe vine; cu mîna stîngă o ține de git, iar cu dreapta îi cuprinde picioarele.

16. Copita calului (variantă a poziției 1): ea se întinde pe spate, el își pune unul din picioarele ei pe umăr, celălalt picior legănîndu-se liber. După un timp, pune și al doilea picior pe umărul bărbatului.

17. Tigrul alb zburător (variantă a poziției 4): femeia stă în genunchi, cu fața la pat; el stă în genunchi în spatele ei și o ține de talie cu ambele mîini.

18. Greierele negru se prinde de o ramură (variantă a poziției 4): ea se întinde cu fața în jos, întinzîndu-și picioarele; el o ține de umeri și penetrează din spate.

19. Capra privește copacul (variantă a poziției 4): bărbatul stă pe scaun, femeia se așează în fața lui, cu spatele la el, el o ține de mijloc.

20. Păsările sălbatice (variantă a poziției 1): femeia stă pe spate și-și pune o pernă sub ea, mai sus de fese.

21. Phoenix zboară în peștera roșie (variantă a poziției 1): ea se întinde pe spate și, cu mîinile, își ține picioarele ridicate în sus.

22. Pasărea uriaşă planează deasupra mării întunecate (variantă a poziţiei 1): bărbatul ţine picioarele femeii pe antebraţe, iar cu mîinile o ţine de talie.

23. Maimuţa cîntătoare se ţine de copac (variantă a poziţiei 2): bărbatul stă aşezat pe pat, femeia stă călare pe genunchii lui, cu faţa la el, ţinîndu-se de el cu ambele mîini; el o susţine cu o mînă de fese şi cu cealaltă se ţine de pat.

24. Pisica şi şoarecele îşi împart vizuina (variantă a poziţiei 2): bărbatul se întinde pe spate, cu picioarele relaxate; femeia se întinde peste el, strîns lipită de el; „coloana de jad" atinge cea mai mare profunzime.

25. Măgarul în ultimul salt (variantă a poziţiei 4): ea se sprijină pe mîini şi picioare (în patru labe); el stă în spatele ei, ţinînd-o de talie.

26. Cîinele toamna (varianta nu aparţine nici uneia din cele 4 poziţii de bază): bărbatul şi femeia stau spate în spate, ţinîndu-se de mîini şi de şezut; bărbatul îşi lasă capul în jos, ridicîndu-şi mîna, îşi introduce „coloana de jad" în „porţile de jad".

Nu se poate spune că vechii chinezi erau lipsiţi de imaginaţie!

Din păcate, majoritatea publicaţiilor referitoare la sex prezintă o mulţime de poziţii ale iubirii, dar uită să sublinieze că fiecare cuplu trebuie să le adapteze la propriile necesităţi, cu ajutorul imaginaţiei. Încercarea de a copia întocmai aceste poziţii, prezentate pitoresc şi cu denumiri expresive, poate duce la jenă şi deziluzie. Puţine cupluri sînt în stare să-i copieze pe amanţii idealizaţi din cărţile vechilor civilizaţii. Nu copiaţi, ci inspiraţi-vă, pentru a găsi prin experimentare poziţiile care vă convin.

Cartea poate fi, în cel mai bun caz, un punct de plecare, căci nici un tratat nu poate să prevadă poziţiile ideale pentru orice cuplu. Cel mai bun lucru pe care poate să-l facă o carte este să ofere cîteva exemple şi apoi să sugereze cititorilor că ei pot descoperi permanent noi poziţii, cele mai convenabile pentru ei.

Este greşită presupunerea că bărbatul şi femeia nimeresc automat cea mai bună poziţie pentru amîndoi; chiar şi cei mai experimentaţi, cînd fac pentru prima oară dragoste împreună, nu pot să o aleagă în mod absolut. Sînt necesare zece sau mai multe întîlniri, pînă ce fiecare din ei se obişnuieşte cu corpul celuilalt.

Pentru chinezii antici, o asemenea căutare permanentă a perfecțiunii reprezenta ea singură caracterul picant și extazul actului sexual. Un alt motiv pentru care o carte nu poate prevedea pentru fiecare cuplu cea mai potrivită poziție este acela că noi nu sîntem „construiți" identic. Așa cum arătam puțin mai sus, nu există două cupluri cu o combinație identică în ceea ce privește forma, dimensiunea, statura și greutatea corpurilor lor sau în ceea ce privește poziția, adîncimea, lungimea și forma organelor sexuale.

Dao a dezvoltat cele patru poziții menționate mai sus și care, în termeni uzuali de această dată, sînt următoarele :

1. Bărbatul deasupra.
2. Femeia deasupra.
3. Bărbatul și femeia față în față, dar pe o parte ; bărbatul pe partea dreaptă, femeia pe partea stîngă sau invers.
4. Bărbatul penetrează prin spate. Femeia și bărbatul se întinde pe partea dreaptă sau stîngă sau bărbatul se întinde peste femeia culcată cu fața în jos.

Aceste poziții au nenumărate variante. Una poate fi potrivită pentru cuplul în care bărbatul este cu un cap mai înalt decît partenera sa ; alta se potrivește pentru cuplul format din parteneri de aceeași talie. Alte dificultăți rezultă din faptul că unele femei au orificiul vaginal amplasat mult mai în față decît altele. Anumite diferențe fizice fac lista de poziții literalmente nesfîrșită. De exemplu, numai din poziția 1, Dao dezvoltă următoarele variante :

1. Bărbatul se sprijină pe palme.
2. El se sprijină pe coate.
3. Cu mîinile și palmele el susține partea inferioară a șoldurilor ei.
4. El o ține de șolduri.
5. El o ține de talie.
6. El o ține de piept.
7. El o ține de umeri — cu mîna stîngă de umărul drept, iar cu mîna dreaptă de partea anterioară a umărului stîng.
8. El se sprijină pe coate, ținîndu-și partenera cu mîinile de spate și de umeri, astfel încît corpurile lor vor fi în contact strîns de sus pînă jos.

Dacă partenerii sînt de aceeași talie, există o variantă interesantă : în timpul mișcărilor, bărbatul o trage pe femeie de umeri, ajutînd-o astfel să se miște în ritmul lui. Această variantă poate procura o senzație de extaz, cu condiția ca par-

ţinerii să se iubească efectiv, cu tot corpul, nu numai cu organele genitale.

9. El îşi poate îndepărta corpul la o oarecare distanţă, folosind apoi doar mişcarea şoldurilor.

10. Ea îşi întinde picioarele şi, eventual, le încrucişează strîns.

11. Ea desface larg picioarele. Aceasta este convenabil pentru femei cu vagin deosebit de lung şi pentru bărbaţii cu penis de dimensiune mare sau chiar foarte mare.

12. El îi ţine picioarele pe umeri. Această variantă este bună pentru o penetrare profundă şi le poate excita foarte puternic pe unele femei, dar altele pot suporta doar cîteva mişcări sau niciuna, dacă vaginul lor este foarte scurt din care cauză simt dureri şi nu plăcere. Multor parteneri le place această variantă, datorită excitaţiei suplimentare oferite de faptul că, la fiecare mişcare, testicolele se ating de şezutul femeii.

Mai sînt variante ale acestei poziţii, care se deosebesc prin modul în care femeia ţine picioarele : ea le poate lipi sau încrucişa în jurul corpului bărbatului sau să le despartă. Şi modul în care îşi încrucişează picioarele duce la noi variante : în jurul lui, mai jos de şolduri ş. a. m. d. Aceste posibilităţi pot fi multiplicate încontinuu.

O enumerare care vă poate sugera „nesfîrşita varietate" pentru bărbaţi şi femei. Ea vă îndeamnă să nu vă mulţumiţi doar cu cele de mai sus, ci să improvizaţi şi să experimentaţi. Puteţi recurge la oricare combinaţie convenabilă pentru corpul Dvs. şi pentru senzaţiile şi preferinţele Dvs. specifice.

Să comentăm aceste patru poziţii de bază şi prin prisma cercetărilor sexologilor moderni.

Bărbatul deasupra

Este vorba, deci, de acea poziţie în care femeia este întinsă pe spate, cu picioarele ridicate, îndoite din genunchi, cu pulpele larg desfăcute. Bărbatul vine deasupra, între picioarele ei, şi se sprijină pe palme ,coate şi genunchi, lipindu-şi sau nu torsul de cel al femeii.

Aceasta este poziţia în care Michelangelo şi Leonardo da Vinci au zugrăvit cuplul atunci cînd au avut îndrăzneala să abordeze această temă. Tiţian a pictat-o pe Danae primind ploaia de aur cu picioarele desfăcute ca pentru actul sexual. Este poziţia în care bărbatul şi femeia formează cu adevărat

un cuplu ; strîns îmbrățișați, cei doi se pot mișca într-o perfectă armonie, se mîngîie, se sărută, își șoptesc la ureche cuvinte de dragoste sau altele...

Bărbatului îi revine rolul principal căci însăși poziția îi conferă postura de dominator. El este cel care „posedă", este „elementul activ". Asta nu înseamnă că femeia este pasivă. Dimpotrivă, ea poate și *trebuie* să se miște, găsindu-și sprijinul fie lipindu-și tălpile de pat sau pe podea (unii o preferă patului !), fie încolăcindu-le pe trupul bărbatului și ținîndu-se strîns cu mîinile de acesta : astfel ea își eliberează punctul de sprijin constituit de fese, își ridică bazinul iliac și și-l mișcă răspunzînd mișcărilor partenerului.

Arta este ca mișcările celor doi să fie perfect coordonate, ei să-și intuiască intențiile, să vină unul în întîmpinarea celuilalt.

Iată ce ne spune Van de Velde despre această poziție : „Senzațiile de voluptate care survin în această poziție *normală*, la parteneri cu grad *normal* de excitabilitate, sînt și ele *normale* ; respectiv de intensitate medie și suficiente pentru declanșarea și desfășurarea reflexelor bărbatului și femeii pe calea spre orgasm".

Din momentul în care toate elementele considerate *normale* încetează a mai putea fi calificate astfel, intervin modificări apreciabile ale pozițiilor reciproce, deși cei doi păstrează aparent aceeași postură. Toate aceste modificări se regăsesc, după cum vom vedea imediat, în variantele studiate de vechii daoiști. De exemplu, poziția „bărbatul deasupra" asigură în principiu cea mai bună coincidență între forma vaginului (ușor curbată, către interior, în sus) și cea a penisului în plină erecție (curbat în sus, dar către înapoi).

Îndată ce această coincidență nu este asigurată și, deci, nu asigură un bun contact între cele două organe, femeia trebuie să-și modifice înclinarea vaginului fie schimbînd poziția picioarelor (variantele Dao „viermele de mătase", „fluturii zburători", „pinul pitic", „caii sălbatici săltînd", „copita calului", „pasărea uriașă planează deasupra mării întunecate", „phoenix își ține puii"), fie ridicîndu-și bazinul, punîndu-și o pernă sau un sul (de tipul celor care ornează de obicei divanele studio) sub ea, și anume în zona rinichilor și *nu sub feste* cum fac unii ignoranți, căci atunci rezultatul obținut se situează la polul opus celui urmărit.

Aceste variante reglează și cele mai multe din nepotr- virile „de talie" dintre cei doi parteneri. Există totuși cele do- limite extreme ale nepotrivirii, vagin foarte mare — penis fo- mic, respectiv penis foarte mare — vagin foarte mic, ca- clamă în ambele situații „strîmtarea" vaginului : în primul ca- pentru a crea un contact mai intim al celor două organe, în al doilea caz pentru a împiedica pătrunderea prea profundă a penisului.

„Strîmtarea" se realizează prin dispunerea picioarelor femeii sub picioarele întinse ale bărbatului. La această poziție nu se poate ajunge decît cu dificultate din primul moment. Cel mai comod este ca introducerea penisului să fie antamată în poziția de bază, după care femeia își întinde picioarele care fie că strîng ca într-un cleşte picioarele — de asemenea întinse — ale bărbatului, fie că se strecoară sub acestea, așa cum arătam mai sus.

Poziția favorizează excitarea bazei penisului și poate fi adoptată cu succes chiar și în momentele cînd în stare de erecție a penisului apar unele, să le zicem, ezitări... Contactul intim dintre baza penisului și arcada publiană, ca și comprimarea buzelor vulvei și întinderea contactului epidermic susțin cu ușurință afirmația anterioară.

Pentru femeie, această poziție accentuează excitarea vulvei în zona vaginală și mai ales a clitorisului care se află în contact aproape permanent cu fața dorsală a penisului.

Și în această poziție se poate recurge la perna așezată sub porțiunea lombară a spatelui femeii, avînd ca efect excitarea paroxistică a clitorisului și grăbirea orgasmului venerian.

O poziție în mare favoare în antichitatea asiatică este cea în care femeia deschide la maximum posibilitatea de acces a bărbatului, așezîndu-și ambele picioare pe umerii săi (varianta „copita calului", conform terminologiei reproduse mai sus din cărțile Dao). Această situație privilegiată se datora în primul rînd posibilităților deflorării mai rapide și cu foarte puțină durere a fecioarelor. Oricine a avut raporturi sexuale în această poziție înțelege cu ușurință acest lucru, confirmat de altfel și de sexologi.

Tot atît de ușor de intuit mai sînt și alte particularități ale acestei poziții reprezentînd — prin prisma concepției Dao — avantaje și dezavantaje. Să le vedem :

— Poziția cu picioarele pe umăr este una dintre puținele poziții în care penisul poate pătrunde complet în vagin, dacă

lungimea și elasticitatea acestuia o îngăduie ; recapitulînd ceea ce știm din Dao, rezultă pe de o parte avantajul unei mai intense excitări a femeii, dar și reversul, pericolul hiperexcitării bărbatului și al ejaculării timpurii.

Iată cum explică sexologii contemporani suplimentul de excitabilitate a femeii în această poziție : „...vulva fiind în poziție oblică, vaginul devine vertical iar țesuturile perineale sînt întinse la maximum ; odată pătruns în vagin, penisul alunecă aproape exclusiv în lungul perineului și al peretelui vaginul anterior, zone extrem de sensibile în starea de extaz a femeii în drumul său spre orgasm.

Această poziție are și meritul de a îndepărta cele două corpuri unul de celălalt, micșorînd suprafața de contact epidermic, cu efecte favorabile asupra efortului legat de controlul și reglarea ejaculării.

Desigur că și în această poziție, în funcție de „dispoziția" de moment, una din mîinile bărbatului poate înceta să-i mai servească drept sprijin și să mîngîie sînii partenrei.

Ea poate fi puternic excitată dacă bărbatul profită de apropierea gleznelor și chiar a tălpilor femeii și le sărută cu dibăcie. Cum în această poziție clitorisul nu intră deloc în contact cu penisul, degetele mîinii libere pot face minuni... Accesul este asigurat, fără efort.

Analizînd lucrările prin prisma concepției Dao, care urmărește amînarea ejaculării prin controlul și reglarea acesteia, rezultă că poziția trebuie astfel aleasă încît în momentele „critice" femeia să fie supusă unei excitări mai intense decît cea a bărbatului. Din acest punct de vedere, ambele variante ale poziției de bază expuse mai sus pot să nu corespundă acestui deziderat, în primul rînd datorită contactului epidermic intim pe o mare suprafață a trupurilor celor doi.

O variantă a acestei poziții este următoarea : femeia se așează transversal pe pat, pe spate, cu șezutul cît mai la marginea acestuia, ba chiar dincolo de el pe cît posibil, poziția picioarelor putînd fi adoptată la alegere : fie ridicate și desfăcute — ca în poziția de bază, fie lăsate să atîrne — dacă patul este suficient de înalt — sau chiar să se sprijine cu tălpile pe podea. Bărbatul stă în picioare, între picioarele femeii, dar, prin forța lucrurilor, el va trebui să adopte o poziție ușor înclinată, sprijinindu-se pe palme.

Poziția verticală se poate păstra doar în cazul bărbaților scunzi sau dacă se dispune de un pat foarte înalt. Mai mult, ea se pretează perfect scopului urmărit dacă se înlocuiește patul

cu o masă sau un birou, pe care se așează o pernă destinată să asigure confortul partenerei.

Această poziție oferă o atractivitate suplimentară bărbatului prin faptul că el are acces vizual al penetrării, dar are mai ales meritul de a limita contactul epidermic practic exclusiv la organele genitale, fapt care ușurează controlul ejaculării. Din acest motiv, varianta se recomandă după acele întreruperi survenite aproape de „punctul critic", după care se recomandă o poziție mai puțin excitantă.

Pe de altă parte, există avantajul unei excitări mai intense a femeii, întrucît penisul este forțat să capete o poziție aproape verticală, iar starea de erecție îl face să preseze arcada pubiană și să intre în contact cu clitorisul. Același motiv determină un contact preferențial pe partea posterioară a vaginului, situație care avantajează ambii parteneri într-un „congres inferior", respectiv vagin mare și foarte mare — penis mic și foarte mic".

Modul de penetrare recomandă această poziție în cazul deflorării „cu probleme", respectiv cazul hymenului cu rezistență mare și elasticitate redusă.

Femeia deasupra

Scrieri și desene din antichitate atestă că, din timpuri străvechi și pînă către era noastră, poziția „normală" de practicare a actului sexual era cea în care bărbatul, culcat pe spate, primea „asaltul" femeii urcată pe el. Unul dintre puținele desene din epoca de piatră, care au ajuns pînă la noi, prezintă cuplul în această postură.

Faimoasele fresce de la Pompei pictate pe pereții lupanelor cuprind serii de poziții ale actului sexual ; toate încep cu poziția de bază, în care femeia domină bărbatul. Marțial, poetul latin care a descris cu precădere aspecte mai deochiate din viața Romei (a trăit între anii 43—104), zugrăvea astfel relațiile dintre Hector și Andromaca : *„Hectores quoties sederat uxor equo"* (Hector era de fiecare dată călărit de soția sa).

Această poziție are avantaje incontestabile, între care penetrarea pe o lungime mai mare, posibilitatea de „ajustare" a contactului dintre penis și pereții vaginului prin modificarea înclinării corpului femeii, eliberarea mîinilor bărbatului care poate astfel să și mîngîie partenera pe aproape tot corpul și mai ales pe sîni, ba chiar, cu puțină îndemînare, el poate stimula și clitorisul care este cam ... dezavantajat în această poziție.

Au existat teorii care se împotriveau practicării poziției de care ne ocupăm, aducînd ca argument în special faptul că femeia „domină" actul sexual — prin așezare și prin mișcările pe care le execută. Ele nu stau în picioare, pentru că actul sexual nu trebuie considerat ca reprezentînd rezultatul unei dominări, ci ca esență a unei armonii perfecte între cei doi parteneri. Pe de altă parte, dacă e să ne referim la mișcare, în această poziție bărbatul nu este deloc condamnat la inactivitate.

Mai trebuie menționată o particularitate pe care destule cupluri o vor considera ca reprezentînd un avantaj : cum cavitatea vaginală este îndreptată în jos, sperma rezultată din ejaculare sau din mici picături în timpul actului, are cele mai mari șanse să se scurgă în jos, micșorînd probabilitatea fecundării.

Poziția pe care o descriem este, fără îndoială, cea mai „odihnitoare" pentru ambii parteneri și se pretează atît la „jocuri" ajutătoare cît și la o durată foarte mare, dacă ținem seama de diferitele metode de inhibare a ejaculării descrise în capitolul anterior.

Nu este mai puțin adevărat că în această poziție cei doi parteneri au o multitudine de posibilități de a se excita. Am vorbit de libertatea mîinilor bărbatului de a-și mîngîia partenera. Aceasta, la rîndul ei, are la dispoziție o serie de mijloace : zbaterea sînilor, provocată de mișcarea întregului ei trup. Este un spectacol cu care bărbatul se delectează, dacă a avut grijă să lase în cameră o sursă palidă de lumină. Dacă cei doi parteneri sînt de staturi apropiate, ei se pot săruta îndelung, fără ca organele genitale să se despartă sau măcar să se depărteze.

În sfîrșit, înseși mișcările efectuate de femeie pot fi o sursă suplimentară de excitare : într-adevăr, ridicîndu-și puțin trupul și sprijinindu-se cu una sau cu ambele mîini de șoldurile partenerului, sau încrucișîndu-și degetele mîinilor cu cele ale acestuia pentru a-și găsi în acest fel sprijin, femeia poate efectua mișcări circulare ale bazinului pe care, dacă are imaginație și experiență, le poate îmbina cu mișcările firești în această poziție (sus-jos, sus-jos), obținînd astfel o spirală în jurul penisului, de un efect extrem de favorabil asupra stării de erecție a acestuia.

Desigur, nu trebuie exagerat cu nici unul dintre aceste „adjuvante" pentru a nu se risca ejacularea necontrolată. Par-

tinerii vor uza de ele atîta timp și în măsura în care ei pot prelungi la maximum actul sexual.

Poziția „femeia deasupra" are numeroase variante. Am vorbit deja de posibilitatea schimbării înclinării trupului femeii, respectiv a bazinului acesteia, pentru asigurarea contactului optim între cele două organe. Modificarea poziției picioarelor femeii aduce importante schimbări, uneori de mare efect. În poziția de referință, femeia are picioarele îndoite din genunchi; ele sînt dispuse paralel cu trupul bărbatului (pe care îl pot strînge ca într-un clește), cu tălpile orientate către tălpile picioarelor acestuia.

O primă variantă de acest tip este următoarea: după penetrarea făcută în poziția de bază, femeia își mută, rînd pe rînd, cîte un picior înspre înainte, astfel încît ajunge să stea pur și simplu așezată pe pubisul bărbatului. Ea nu trebuie să se lase prea mult pe spate, căci riscă să expulzeze din vagin penisul, dacă acesta este mai scurt.

În această poziție, femeia se sprijină pe tălpi (rezemate pe pat lîngă coastele bărbatului) și se mișcă în plan orizontal exact cum o fac canotorii pe un skiff cu scăunaș pe rotile. Bărbatul este mult mai activ în această poziție, contribuind direct la mișcarea femeii, prinzînd-o de șolduri, imprimîndu-i o mișcare de du-te-vino și menținîndu-i fesele lipite de el. Efectul este pur și simplu spectaculos, deși nici în această poziție clitorisul nu se află în contact cu penisul.

În schimb, acesta capătă o mișcare oscilatorie, asemănătoare cu cea a limbii unui clopot și se află în contact cu părți foarte sensibile ale mucoaselor externe (perineul) și interne (partea anterioară a vaginului, bulbul inferior de la intrare). Efectul de excitare este, așa cum spuneam, deosebit, dar obținerea rezultatului urmărit cere antrenament și, ca în toate pozițiile, puțină inventivitate pentru a se găsi corecțiile potrivite cuplului respectiv.

O „subvariantă" ce se poate adopta în cazul unui penis suficient de lung este aceea în care femeia își reazemă scobitura tălpilor pe umerii bărbatului culcat sub ea. Restul mișcărilor se face ca în descrierea de mai sus, efectul de excitare fiind evident și mai mare.

Atît varianta cît și subvarianta sa trebuie adoptate cu precauție în cazul unui vagin mic sau foarte mic, cînd pot apărea dureri.

Am expus poziția „femeia deasupra", în situația în care actul sexual are loc în pat. Această poziție se poate practica și în alt mod, și anume : bărbatul stă pe un scaun fără brațe sau într-un fotoliu cu distanță relativ mare între brațe și își întinde picioarele. Femeia se așează deasupra, picioarele sale fiind dispuse pe lîngă cele ale bărbatului, în exteriorul acestuia.

După penetrare, femeia se prinde cu mîinile de gîtul bărbatului, iar acesta desface picioarele, astfel încît femeia este practic suspendată, situație avînd ca rezultat pătrunderea adîncă a penisului în vagin. Cei doi parteneri se află deci strîns îmbrățișați, putîndu-se săruta în voie. Un grad de libertate suplimentar față de aceeași poziție în pat, îl constituie posibilitatea ca bărbatul să țină cu mîinile fesele femeii, fie pentru a o sprijini și pentru a-i dirija mișcările, fie că, pur și simplu, îi plac ! Un alt avantaj este puternica excitare a clitorisului.

Literatura și filmele porno apărute în ultimele trei decenii au popularizat o poziție care se bucură de mare cinste printre daoiști. Este vorba de „perechea de rațe zburătoare", cum o numeau aceștia. Pe înțelesul nostru, poziția este tot cu femeia deasupra, exact ca cea moștenită din antichitate, cu deosebirea că femeia stă cu spatele la bărbat, avînd fața orientată către picioarele acestuia.

Adoptarea acestei poziții în timpurile moderne are ca justificare avantajul unei „cuplări" mai favorabile între penis și vagin, ele avînd aceeași orientare în spațiu și putînd realiza o perfectă congruență : într-adevăr, așa cum se exprima eroul unui roman „sexy", în poziția aceasta vaginul îți vine ca o mănușă !

La chinezi, mai existau și alte avantaje : contemplarea picioarelor bărbatului ca sursă de excitare a femeii și limitarea excitării bărbatului care, în această poziție pierde spectacolul sublim al feței femeii în extaz sau în plin orgasm, joaca nebună a sînilor, sărutul pătimaș. Acest al doilea avantaj a pus în favoare această poziție la chinezi pentru că ea se pretează perfect la necesitatea stăpînirii și amînării ejaculării, permite o apreciabilă prelungire a actului.

Și în această poziție pot apărea modificări ale poziției trupului femeii prin înclinarea sa către înainte sau invers, totul fiind subordonat găsirii unui contact cît mai deplin. În toate cazurile, această poziție rezervă rolul activ, practic, în exclusivitate femeii, care, și de data aceasta, își poate dovedi măies-

tria alternînd mișcarea „sus-jos", „sus-jos" cu cea circulară sau chiar combinîndu-le, așa cum mai arătam.

Acum, cînd am parcurs două dintre pozițiile de bază, putem explicita o afirmație anterioară, și anume că schimbarea poziției se poate face și fără despărțirea organelor sexuale.

Trecerea se execută din poziția „bărbatul deasupra" în poziția „femeia deasupra" sau vice-versa, folosind o suită de mișcări — în care bărbatul are inițiativa, dar și femeia trebuie să coopereze — făcute cu mare repeziciune și oarecare îndemînare.

Cu puțin antrenament, acest lucru este relativ ușor de realizat, într-un pat larg sau pe o saltea mare, așezată pe podea, dar cuplurile îndemînatice o pot executa și într-un spațiu mic. Este foarte importantă practicarea acestei manevre, deoarece are două avantaje speciale : în primul rînd, o femeie timidă sau fără experiență se poate opune trecerii în poziția în care ea se află deasupra, dar prin întoarcerea rapidă ea este adusă în această poziție. Timiditatea ei nu va putea influența această hotărîre. Cînd își va da seama că se află deasupra, poate descoperi că îi place foarte mult.

În afară de aceasta, există importante motive fizice în favoarea poziției : unele femei nu pot ajunge la orgasm în nici o altă poziție. În poziția „femeia deasupra", ea joacă un rol mai activ, poate alege singură unghiul de înclinare pentru cea mai mare excitare. Se știe că femei care nu au ajuns niciodată la orgasm, în această poziție au reușit. Dar cum de multe ori, binele trebuie făcut cu sila, rotirea rapidă aduce fericirea pe neașteptate !

Folosirea rotirii rapide permite bărbatului să nu-și scoată penisul pentru schimbarea poziției. Pentru un bărbat care riscă să-și piardă erecția de îndată ce părăsește caldul vagin sau de îndată ce se întrerup mișcările, aceasta poate fi pur și simplu singura soluție pentru a reuși să modifice poziția anterioară.

Rotirea inversă este ceva mai ușor de realizat, întrucît bărbatul poate „basculă" femeia într-o parte și, ținînd un braț sub ea, continuă rotirea pînă o strecoară sub el.

Oricare dintre aceste moduri de schimbare a poziției este mai greu de realizat în cazul nepotrivirilor mari (penis foarte dezvoltat — vagin „infantil", de exemplu), ca și în cazul în care perechea sau măcar unul dintre parteneri este obez...

Poziții laterale

Există mai multe variante ale acestor „apropieri intime" cum le numeau chinezii.

Cea mai uzuală este aceea în care cuplul își schimbă poziția fie din „bărbatul deasupra", fie din „femeia deasupra", într-o poziție laterală, în care bărbatul stă între picioarele femeii, cuplul fiind astfel întors încît să stea față în față. Bărbatul trebuie să-și plaseze șoldul astfel încît el să-i ofere sprijin fără să strivească pulpa femeii..

Din punct de vedere sexual, este indiferent dacă bărbatul este culcat pe stînga sau pe dreapta. Cu toate acestea, sexologii recomandă pe aceasta din urmă. Unii fac apel și la clasici, citindu-l, de exemplu, pe Ovidiu : *Mille modi Veneri : simplex minimique labori, cum jacet in dextorum semisupina latus*", („Dragostea este de mii de feluri. Cel mai simplu și cu cel mai mic efort este să stai răsturnat pe partea dreaptă"). Avantajul poziției rezidă în faptul că reprezintă o stare mai mare de intimitate a actului sexual în pat. Din punct de vedere fiziologic, această poziție corespunde celei de pe scaun, descrisă mai sus, cu deosebirea că pretinde eforturi fizice mai reduse din partea partenerilor.

O altă poziție laterală este aceea în care femeia stă întoarsă cu spatele la bărbat, ambii culcați pe partea dreaptă, cu genunchii ușor îndoiți. Penetrarea se face din spate, penisul alunecînd pe perineu și pătrunzînd în vagin pe la partea anterioară. Pentru a ușura pătrunderea penisului, femeia ridică piciorul stîng și se rotește foarte puțin spre stînga. După penetrare, revine în poziția strict laterală.

Această poziție se bucură de mare apreciere printre adepții concepției Dao, întrucît ea oferă — dintre toate pozițiile — cel mai ușor acces al degetelor mîinii stîngi a bărbatului pentru a excita clitorisul, tot timpul cît cei doi parteneri păstrează această poziție, facilitînd în mod apreciabil grăbirea orgasmului venerian.

În același sens operează și sărutările — cu ușoare mușcături — pe ceafa, gîtul și loburile urechilor partenerei. Cu prețul unui mic efort, mîna dreaptă a bărbatului se poate strecura pe sub brațul drept al femeii (mai ales dacă aceasta se sprijină puțin în cotul drept, ridicîndu-se) pentru a-i cuprinde sînii. Pentru ambii parteneri poziția oferă un supliment de excitare datorită contactului pe o suprafață mare dintre fesele femeii și regiunea pelviano-pubiană a bărbatului.

În sfîrșit, o ultimă variantă a poziției laterale este următoarea: femeia stă pe spate, cu piciorul drept perfect întins pe pat și cu cel stîng ridicat ca în poziția de bază, avînd genunchiul ușor îndoit. Bărbatul se culcă lateral pe partea dreaptă, iar după penetrare își aduce piciorul stîng îndoit din genunchi, pe bazinul partenerei. În funcție de staturile respective, genunchiul stîng al bărbatului ajunge chiar peste sînul drept al femeii.

Bărbatul este foarte liber în mișcările sale de du-te-vino (să nu uităm alternanța dintre mișcările penisului la suprafață cu cele în adîncime !), iar femeia își reglează cadența mișcărilor deplasînd înainte și înapoi sau întinzînd și îndoind din nou piciorul stîng. Și în această poziție bărbatul are acces foarte comod pentru a excita clitorisul.

Poziții „din spate"

Arătam la începutul acestui capitol că poziția în care bărbatul copulează femeia după modelul moștenit de la maimuțe, are numeroși critici. Dao este, însă, de altă părere : poziția cu femeia, sprijinită pe genunchi și cu palmele pe pat oferă mai puține elemente de excitare a bărbatului și are, în consecință, avantajul de a putea fi adoptată fie în situații critice cînd, aflat în altă poziție, bărbatul are dificultăți în a amîna ejacularea, fie pur și simplu pentru a face de la început ca actul să dureze mult timp.

Poziția femeii are mai multe variante, în funcție de modul în care se sprijină în față : cu palmele, cu coatele sau cu umărul așezat pe o pernă mare și moale. Fiecare dintre aceste variante reprezintă un grad din ce în ce mai mare de înclinare a jumătății superioare a trupului femeii, jumătatea inferioară rămînînd practic nemodificată, cu picioarele îndoite de la genunchi, aproape în unghi drept. În sfîrșit, femeia poate sta în lungul patului (bărbatul stînd și el în genunchi, tot pe pat) sau transversal pe acesta (situații în care bărbatul stă în picioare lîngă pat).

În această poziție se realizează cu greutate congruența dintre vagin și penis și, de aceea, sînt necesare ajustări ale gradului de înclinare a torsului celor doi parteneri. Pe de altă parte, faptul că penisul tinde să rămînă în contact cu peretele vaginal posterior, care exercită și el o presiune datorită contracțiilor se agită mucoasa și mușchii vaginali în timpul actului

sexual, se creează un contact intim și foarte excitant al organelor sexuale.

Cu cît femeia își apleacă bustul, cu atît deosebirea de îmbinare dintre cele două organe este mai mare, ca urmare a accentuării declivității bazinului. Aceasta conduce la un rezultat foarte avantajos datorită faptului că arcada pubiană este împinsă mult înapoi, ceea ce face ca clitorisul să intre în contact intim cu penisul. Femeile experimentate accentuează acest avantaj, mai ales în varianta în care se sprijină în coate, cambrîndu-și puternic șalele, făcînd mai accesibilă intrarea în vagin și împingînd și mai mult în spate arcada pubiană și clitorisul.

Poziția „în genunchi" are și un dezavantaj, destul de jenant, bine cunoscut de către cei ce o practică : în timpul mișcărilor de du-te-vino, dar și după cîteva minute de la ieșirea penisului din vagin, se aud zgomote neplăcute, asemănătoare celor intestinale, provocate de gaze, care pot pune femeia într-o postură foarte neplăcută atunci cînd se ignoră cauzele.

Acestea sînt de natură fiziologică și le vom explica mai jos.

Poziția femeii face ca intestinele să se deplaseze în jos, apăsînd în partea dinspre ficat a cavității abdominale, fapt care creează o depresiune ce antrenează uterul și peretele posterior al vaginului. Prin aceasta, se creează o depresiune și în interiorul acestuia, el umplîndu-se cu aer care pătrunde pe lîngă penis cînd acesta se retrage în mișcarea sa. Îndată ce penisul iese puțin mai mult, aerul scapă din vagin însoțit de acele zgomote foarte puțin . . . armonioase.

Poziția „din spate" se poate practica și culcat pe o parte, așa cum am descris-o mai sus, dar și într-o poziție rezervată în principiu cuplurilor în care este vorba de „penis mare — vagin mare" și anume, cu bărbatul stînd pe un scaun și ținînd-o pe femeie pe pulpele sale. Este ușor de înțeles că, în această poziție, un penis scurt nu numai că nu prea reușește să pătrundă cine știe ce, dar riscă să și părăsească în mod frecvent vaginul. Și aici se poate varia înclinația corpului femeii, pînă la unghi drept, dar înclinația optimă trebuie stabilită experimental, întrucît variază de la cuplu la cuplu, ba chiar și în funcție de scaunul întrebuințat . . .

O femeie expertă poarte oferi surse suplimentare de excitare prin cambrarea șalelor, dar, mai ales, prin efectuarea unor mișcări circulare de genul celor descrise în poziția „femeia

deasupra". Totul este însă ca „obiectul" supus acestor excitări în exces să fie corespunzător...

Copulația pe la spate poate avea loc și în... picioare, trupul femeii — ușor înclinat — rezemîndu-se de un obiect de înălțime potrivită, cu ajutorul palmelor. Ea ține picioarele ușor depărtate pentru a permite bărbatului să o pătrundă. Sursa de excitare o constituie, pentru unele cupluri, marea diferență de înclinare dintre penisul erectat, îndreptat către înapoi și canalul vaginal. Pentru un cuplu „penis mic — vagin mare" această poziție poate oferi un surplus de excitare a femeii în raport cu altele. Ea prezintă și avantajul posibilității de acces a mîinii bărbatului pentru excitarea clitorisului.

În rest, poziția nu este prea agreabilă, nici prea odihnitoare, fiind rezervată mai curînd situațiilor speciale și cuplurilor foarte grăbite sau care, în lipsă de alt loc mai bun, folosesc... ascensorul. Poate din acest motiv, discipolii Dao nici nu o iau în considerare.

* * *

Cititorul a putut observa că fiecare dintre pozițiile de bază considerate, și anume: „bărbatul deasupra", „femeia deasupra", „poziții laterale" și „poziții din spate" cere variante care se adaptează foarte bine concepției Dao despre viața sexuală, materializată prin obiectivul ei esențial: satisfacerea sexuală.

Pentru obținerea acestui deziderat, trebuie să reușim amînarea sau chiar evitarea ejaculării, cu avantaje deosebite, comentate în capitolele anterioare. Tot acolo s-au arătat și metodele care permit aceasta.

Acum, cînd am trecut în revistă principalele poziții practicate, trebuie să mai facem unele precizări în legătură cu amînarea ejaculării și prelungirea actului sexual:

— simpla întrerupere a mișcărilor și inhibarea dorinței de ejaculare prin metodele prezentate trebuie rezervate exclusiv momentelor „critice", cînd pericolul de declanșare a procesului de evacuarea spermei devine acut;

— este de preferat evitarea acestei situații prin întreruperea „activă" a excitării, respectiv prin schimbarea poziției — dacă se poate — fără despărțirea completă a organelor genitale;

— schimbarea poziției trebuie să fie astfel făcută încît noua poziție să aibă, *în mod obligatoriu*, un grad de excitare

mai mic pentru bărbat și mai mare pentru femeie decît poziția anterioară ; din acest motiv, pozițiile descrise de noi trebuie nu doar puse în practică, ci bine înțelese, inclusiv sub aspect fiziologic ;

— independent de poziția adoptată, mișcările bărbatului trebuie conduse după „canoanele" Dao descrise în lucrarea noastră ;

— bărbatul nu trebuie să uite niciodată „preludiul" sau „postludiul" ; în ceea ce îl privește pe acesta din urmă, el trebuie să aibă loc chiar și atunci cînd toate semnele indică satisfacerea femeii prin unul sau mai multe orgasme.

Cît despre amînarea sau suspendarea completă a ejaculării (să ne amintim preceptul Dao : „două-trei ejaculări la zece copulații !), aici este vorba de mult antrenament, de o foarte bună cunoaștere a reflexelor proprii și ale partenerei, dar și de multă stăpînire de sine, de capacitate de autocontrol.

Aici s-ar putea, la prima vedere, obiecta : Cum ? în loc să ne lăsăm în voia desfătării, să facem introspecție ? Autoanaliză și cîte și mai cîte ?

Răspunsul este nu, categoric nu ! Cunoașterea perfectă a metodelor și preceptelor Dao, sentimentul ce îl leagă pe bărbat de parteneră și dorința de a-i oferi deplina satisfacție conduc la o asemenea capacitate fizică și psihică, încît reacțiile cele mai adecuate pentru amînarea ejaculării și prelungirii duratei actului sexual intră în reflexele normale și permit ca bărbatul să se dedice cu toată pasiunea la reușita acestuia.

Stăpînirea de sine, autocontrolul cum îl denumesc englezii, este o calitate ce se poate dobîndi și care, dintr-un anumit moment, nu numai că intră în domeniul reflexelor, ci definește chiar personalitatea celui în cauză.

CAPITOLUL IX

EDUCAREA AUTOCONTROLULUI

„Dacă vrei să cucerești lumea,
începe prin a te cuceri pe tine însuți".

(LAO ZI)

Dacă în vederea atingerii scopului urmărit — prelungirea actului sexual prin controlul ejaculării — bărbatul ar trebui să facă un permanent efort de concentrare, să fie preocupat pînă la obsesie de „sarcina" pe care și-a asumat-o, atunci actul sexual nu ar mai prezenta pentru el nici o satisfacție.

Totul este ca în aplicarea preceptelor Dao — începînd cu tehnica mișcării, continuînd cu pozițiile cele mai adecuate fiecărui cuplu și încheind cu metodele de inhibare a ejaculării — atitudinea bărbatului să fie comandată de reflexe bine ancorate în subconștientul său, să constituie rezultatul unei educații care să asigure o cît mai bună stăpînire de sine, nu numai în timpul actului sexual, dar și în viața de toate zilele.

SUBCONȘTIENTUL reprezintă majoritatea în ansamblul activității psihice a omului : el este „sediul" memoriei, instinctelor, obiceiurilor și ticurilor, reflexelor, vocației, sentimentelor, pasiunilor, aptitudinilor, etc., etc.

În consecință, subconștientul este un domeniu extrem de important al trăirii noastre interioare, componentă determinantă a caracterului fiecărui dintre noi. Destinul însuși este expresia propriului subconștient.

Cealaltă componentă a activității noastre psihice cuprinde capacitatea de gîndire și de concentrare, raționamentul logic, precum și voința. Ea reprezintă *conștientul*.

Cercetările fundamentale din domeniul psihologiei arată că, în extrem de multe situații din viața unui om, apare un conflict între conștient și subconșetinent, o luptă inegală, întrucît, de cele mai multe ori, pasiunile, sentimentele, instinctele, etc. o iau înaintea rațiunii, logicii, voinței. Sînt rare, dacă nu chiar foarte rare, exemplele în care, singură, o voință de fier a înfrînt porniri ale subconștientului.

Autosugestia

Aceasta demonstrează că pentru a putea obține o bună stăpînire de sine, un autocontrol al reflexelor, trebuie acționat

asupra subconștientului. Iar instrumentul de care trebuie să ne folosim în educarea subconștientului este autosugestia.

Procedeu bine cunoscut, utilizat de psihiatri pentru vindecarea unor tare ca timiditatea sau complexul de inferioritate, autosugestia trebuie aplicată în mod gradat și îndreptată la început asupra unor aspecte ale caracterului sau comportamentului despre care persoana în cauză știe că are deficiențe și simte că ar putea acționa asupra-lor.

Astfel, sînt persoane care și-au format convingerea că nu pot obține prea multe de la viață și privesc totul în negru; alții, mereu irascibili cu toți și cu toate, nu se pot încadra în viața socială, unii au convingerea că tot ceea ce cere îndemînare le este inaccesibil, etc., etc. exemplele pot continua la nesfîrșit.

Desigur, autosugestia nu ne este de nici un ajutor pentru a deveni campion la șah sau expert în sanscrită! Dar aplicarea ei cu insistență, răbdare și pereseverență constituie o metodă excelentă, amplu și temeinic verificată, care permite *conștientului* (voința, logica, rațiunea) să pătrundă în subconștient și să-i corecteze anumite defecte sau să-i accentueze unele calități. Stăpînirea de sine este una dintre aceste calități.

Lumea vorbește despre „calmul englezesc". În realitate, este vorba de stăpînire de sine, o trăsătură de caracter transmisă atavic de zeci de generații, dar și cultivată printr-o educație — uneori aspră — ce începe din fragedă copilărie și se întinde pe toată durata vieții. Englezul se supără sau se necăjește cînd trebuie, nu altminteri, fapt ilustrat cum nu se poate mai bine de o mică anecdotă. Aflat în călătorie, un lord este anunțat printr-o telegramă — primită exact cînd urma să se culce — că tatăl său a decedat. Lordul împăturește telegrama, o pune pe noptieră, stinge lumina și se culcă, zicîndu-și: „Vai, ce supărat am să fiu mîine!".

Din nefericire, capacitatea de autocontrol nu este atît de răspîndită la celelalte popoare. Oricum, nu în aceeași măsură, fiind localizată la individualități de excepție. Această trăsătură temperamentală și de comportament poate fi dobîndită și apoi mult dezvoltată pe calea autosugestiei, tot așa cum timidul va ajunge să vorbească nonșalant în public, irascibilul să se poarte cu blîndețe, sau complexații să realizeze că sînt egalii sau chiar superiorii multora dintre semenii lor.

Perseverență, răbdare, intransigență. Autosugestia este un proces dictat de *rațiune* pe baza unei *gîndiri logice* (alții au reușit, deci trebuie să reușesc și eu) și se desfășoară sub imperativul *voinței*. Cu alte cuvinte, toate componentele stării *conștiente* a spihicului uman. Cu toate aceste, mica frază de tipul „Pot foarte bine vorbi în public" sau „Sînt un om calm și răbdător" sau „Sînt stăpînul reflexelor mele" se rostește aproape mecanic în gîndul fiecărui „pacient" care se supune autosugestiei. Iar aceasta nu ca vitaminele, de trei ori pe zi, ci mai des, mult mai des.

Pe lîngă această permanentă încercare de autoconvingere asupra unor posibilități încă nedovedite, neconfirmate, educarea stăpînirii de sine se poate face în toate împrejurările vieții, ba chiar în multe din activitățile zilnice. De exemplu :

— abținerea de la excese alimentare sau chiar — cu titlu de exercițiu — de la consumarea unor alimente care vă plac foarte mult ;

— adoptarea unei masticări raționale, lente, în timpul meselor ; aceasta vă ajută și ca antrenament de educare a autocontrolului și ca să protejați stomacul ;

— întîmpinarea cu calm, dacă nu cu indiferență a avatarurilor vieții zilnice — micile sau mai marile necazuri inevitabile la care trebuie să învățăm să reacționăm corect, și anume : de la constatarea că faptul este împlinit și de la certitudinea că orice atitudine violentă nu-l anulează.

Omul nu este altceva decît rezultanta propriilor sale gînduri. Dacă vă năpădesc griji, temeri, stări de descurajare, etc. căutați să le subordonați încercărilor de a le soluționa cu metodă, cu calm, folosindu-vă aptitudinile cele mai potrivite. Spuneți-vă, repetați-vă că numai cu stăpînire de sine se pot rezolva problemele vieții.

Îndepărtați gîndul vagabond sau fantasmele ce apar în situațiile critice. Ele sînt lipsite de conținut — adevărați paraziți ai rațiunii Alternați preocuparea pentru soluționarea acelor probleme grele ce vă frămîntă cu fixarea atenției asupra unor subiecte care vă pasionează sau vă atrag în perioadele de liniște sufletească. Citiți o carte veselă, optimistă : o veți parcurge mașinal la început, dar apoi, încetul cu încetul, cursul gîndurilor se va schimba, starea de spirit se va ameliora simțitor. Calmul se va instala în suflet.

Stăpînirea de sine este cheia succesului și în viața sexuală. Ea dă posibilitatea ca reflexele specifice să se poată desfășura

în conformitate cu voința de a ajunge la armonia deplină cu partenera sau cu partenerul. Căci, desigur, în anumite situații, stăpînirea de sine a femeii poate fi elementul decisiv în realizarea unui act sexual reușit. Să dăm un exemplu edificator, acela al unui cuplu în care bărbatul poate prelungi un timp suficient de îndelungat actul sexual pentru a-și satisface pe deplin partenera, dar este deosebit de sensibil la reacțiile „sonore" ale acesteia (gemete, ,scîncete, țipete, cuvinte obscene, îndemnuri, etc.), într-atît încît riscă o ejaculare rapidă. Este evident în interesul femeii în cauză să se stăpînească pe o anumită durată a actului sexual, avînd posibilitatea să se dezlănțuie cînd este cu adevărat și complet satisfăcută.

Dar autocontrolul în viața sexuală se grefează cu mari dificultăți la persoanele care în restul atitudinilor și activităților nu manifestă stăpînire de sine și se lasă în voia instinctelor.

Deci secretul vieții sexuale reușite, al perfectei armonii a cuplului, rezidă în îmbinarea intimă a dragostei ce trebuie să unească pe cei doi parteneri, a cunoașterii și practicării preceptelor și tehnicilor Dao cu deplina încredere în posibilitățile proprii prin capacitatea de autocontrol.

În psihologie și în unele laturi ale sociologiei moderne „motivația" indivizilor a căpătat un rol preponderent și are, evident, semnificația de „stimulent", de element catalizator.

În actul sexual „motivația" o reprezintă pentru ambii parteneri satisfacerea deplină a celuilalt. Rațiuni de ordin fiziologic-funcțional și de altă natură ridică pe o treaptă superioară necesitatea satisfacerii sexuale a femeii — esență a filozofiei Dao. Aceasta este „motivația" care trebuie să-l determine pe bărbat să aplice toate metodele, toate practicile destinate să conducă la obținerea, cu regularitate și cu frecvența convenabilă fiecărui cuplu, a sublimei armonii *yin-yang*.

Metode moderne de control al ejaculării

Superioritatea doctrinei și preceptelor daoiste cu privire la viață și îndeosebi la armonia sexuală este pe deplin dovedită nu numai prin proliferarea adepților săi în o mulțime de țări ale globului, dar și prin faptul că numeroși și reputați oameni de știință au descifrat sensurile concepției Dao, le-au înțeles meritele și s-au străduit să perfecționeze metodele antice sau chiar să găsească tehnici noi care să faciliteze punerea în aplicare cu succes a acestei concepții.

Este adevărat că cercetările contemporane beneficiază de un climat favorabil în țările din Vestul Europei, în Statele Unite și în Canada, precum și în unele țări latino-americane, în care, în anii de după cel de al doilea război mondial și, mai ales, după anii '60, s-a produs o adevărată revoluție în atitudinea față de problema sexuală.

Mișcării de eliberare a femeilor de sub povara prejudecăților și discriminărilor de toate categoriile, i-a urmat eliberarea problemei sexuale de obscurantismul bigot, de superstiții și ideosincrazii, permițînd sexologiei cristalizarea ei ca știință cu drepturi depline. Ca să ne dăm seama de drumul parcurs, să notăm că opera de căpătîi a marelui psihiatru german Krafft-Ebing, intitulată „Psihopatia sexuală", în care aborda aberații ale vieții sexuale, publicată în anul 1886, purta mențiunea „Exclusiv pentru uzul doctorilor în medicină", iar toate expresiile care se refereau la organele genitale sau la desfășurarea actului sexual erau scrise în limba latină!

Așa cum arătam în introducere, mai mulți au fost savanții care au acționat ca pionieri în acest domeniu. În primul rînd, desigur, Freud. Dar nu foarte departe de el, Havelock Ellis, primul care a îndrăznit nu numai să afirme că „în paturile noastre conjugale ceva nu este în regulă", ci să și pună bazele studierii armoniei cuplului.

Apoi, Alfred Charles Kinsey, pe care l-am mai citat, savantul care — între anii 1942 și 1956 — a analizat viața sexuală a mai mult de 5 000 de femei și 6 000 de bărbați și a avut curajul nu numai să publice rezultatul statisticilor sale (din care rezultă că peste 96% din bărbații adulți și 85% din femeile adulte din S.U.A. se masturbează, că doar 4% din bărbați sînt exclusiv homosexuali, că circa 17% au avut măcar o experiență de acest gen, în sfîrșit, 28% din femeile americane au încercat măcar o dată un contact lesbian pînă la vîrsta de 45 de ani), dar a și argumentat în lucrările sale de căpătîi („Comportarea sexuală a masculului" — 1948, „Comportarea sexuală a femeii" — 1953) importanța orgasmului venerian ca scop esențial al actului sexual.

Kinsey a înfruntat, ridicînd un val de proteste, vechile prejudecăți și un anume bigotism sexual (dar și cu rădăcini religioase mergînd pînă la Biblie), scoțînd în evidență merite și nu păcate ale actului masturbării, atît la bărbați cît și, în special, la femei. Subliniem că aceasta se petrecea într-o perioadă cînd mai era în vigoare încă, la Academia Militară Prin-

ceton din S.U.A. prevederea regulamentară conform căreia orice elev al Şcolii de ofiţeri de marină dovedit că se masturbează era imediat eliminat!

Ca şi Kinsey, alţi savanţi pe care, de asemenea, i-am citat, Dr. William Masters şi Dr. Virginia Johnson, au fost buni cunoscători ai concepţiei Dao. În activitatea lor de cercetare, desfăşurată împreună, Master şi Johnson au reuşit să vindece 98% din pacienţii lor de ejacularea precoce, 80% din pacientele frigide (lipsa excitării şi a orgasmului), 74% din pacienţii impotenţi care avuseseră o viaţă sexuală şi 60% din cei care nu cunoscuseră încă femeia. Master şi Johnson au reuşit ca, aplicînd metodele de amînare a ejaculării şi celelalte tehnici de stimulare a excitaţiei înainte, în timpul şi după actul sexual, la un număr de 7 500 acte sexuale efectuate de 694 de participanţi voluntari, femeia să obţină orgasmul la 7 382 din ele!

Pentru a aprecia gradul de reprezentativitate a acestor date, să mai notăm că din cei 694 de participanţi, 552 erau cupluri de căsătoriţi şi 142 celibatari, dintre care 106 femei şi 36 bărbaţi!

Din 1966, lucrurile au evoluat în bine în sensul că revoluţia sexuală şi liberalizarea concepţiilor privind viaţa sexuală a femeii, au cîştigat şi mai mult teren în ţările avansate, beneficiind de aportul a tot mai numeroşi oameni de ştiinţă.

Rezultate remarcabile se obţin la Secţia de Sexologie Umană a Universităţii din San Francisco, California, S.U.A., a cărei clinică de terapeutică sexuală este condusă de doctorii Zilbergeld şi Stanton. Aici se tratează impotenţa şi frigiditatea *şi se predă controlul ejaculării, cu rezultate remarcabile.*

În cartea sa, „Sexualitatea masculină", apărută în anul 1978, doctorul şi psihologul Bernie Zilbergeld prezintă metoda sa de control a ejaculării, pe care a pus-o la punct pornind de la ideea că unui bărbat îi este greu să parvină la controlul şi amînarea ejaculării acţionînd direct, în timpul actului sexual, fără un antrenament prealabil.

Tradus în practică, acest antrenament comportă mai multe şedinţe de masturbare, în timpul cărora se fac opriri de îndată ce apar semne de apropiere a ejaculării. Aceste şedinţe durează pînă cînd se reuşeşte prelungirea acţiunii asupra penisului — fără ejaculare — timp de 15 minute, durată considerată de cercetătorul american ca fiind optimă sau, măcar, minimumul de durată a actului sexual, care trebuie atinsă pentru o bună satisfacere a femeii.

În această primă fază de antrenament, se încearcă și stimulări suplimentare, atît prin modificarea „stilului" sau a frecvenței mișcărilor, astfel încît să se sugereze cît de cît un act sexual, cît și prin „fantasme" (subiectul se gîndește la o femeie pe care și-o închipuie goală sau pe care o dezbracă, etc.) de natură să rezulte o puternică excitare. Dacă și în aceste condiții se ajunge la 15 minute fără oprire și fără ejaculare, atunci prima fază de antrenament este încheiată.

Începînd cu faza următoare, în care intervine și partenera, înțelegerea și cooperarea acesteia sînt absolut indispensabile. Femeia este de data aceasta participantă la exerciții, dar încă nu are loc un act sexual. Dr. Zilbergeld recomandă „jocuri" în care femeia manevrează penisul ca într-o masturbație sau practică felația, la început foarte lent și fără să manifeste o stare vizibilă de excitație care să dezechilibreze autocontrolul partenerului. În tot acest timp, îndată ce simte pericolul declanșării mecanismului de provocare a ejaculării, bărbatul îi spune să se oprească. Se reia, tot la indicația lui, practicînd aceleași gesturi ca înainte de întrerupere (nu se trece de la acțiunea mîinilor la gură ci, cel mult invers, dar se preferă menținerea procedeului inițial).

Poziția femeii pentru acest tip de exerciții a fost recomandată încă de Masters și Johnson, după cum urmează : bărbatul este întins pe spate, cu tălpile rezemate de pat și genunchii îndoiți, pulpele fiind ușor depărtate între ele. Femeia se așează pe pat cu picioarele întinse, cu tălpile spre capul bărbatului, fiecare de o parte și de alta a corpului acestuia. Se apropie cu torsul de pulpele bărbatului numai în măsura în care este nevoie pentru ca mîinile sau gura să se poată apropia de penis.

Frecvența fiind de trei-patru ori pe săptămînă, fiecare exercițiu trebuie prelungit atît timp cît este necesar, respectiv pînă ce bărbatul reușește să prelungească exercițiul timp de 15 minute, fără a-l întrerupe și fără să ejaculeze.

Trebuie precizat că nu numai că nu se interzice, dar chiar se recomandă ca, în intervalele dintre exercițiile din aceste două prime faze, bărbatul și femeia respectivă să aibă și contacte sexuale care să le permită nu numai orgasmele după care, probabil, tînjesc, ci și să măsoare progresele în prelungirea duratei actului, progrese care nu vor întîrzia să apară.

Odată trecut și al doilea examen, începe cea de a treia și ultima fază, în care se trece la penetrarea partenerei. Să nu

ne bucurăm însă prea repede : pătrunderea în vagin da, *dar fără nici o mișcare din partea celor doi.* Și pentru această fază, dr. Zilbergeld propune poziția recomandată tot de Masters și Johnson : este vorba de poziția „femeia deasupra", în varianta clasică, în care cei doi parteneri se pot privi față în față.

Și în această etapă se cere păstrarea duratei de 15 minute. Desigur, la început bărbatul va solicita femeii să părăsească penisul mai devreme, dar după cîteva exerciții, femeia va reuși să poată ține penisul prizonier durata prescrisă, prin creșterea capacității de stăpînire a partenerului său.

Urmează, în mod logic, exerciții în care (în aceeași poziție ca mai sus !) femeia începe să se miște ușor, apoi, treptat, pînă la ritmul normal, după care cei doi își schimbă pozițiile — pe cicluri, după preferință, în ordine crescătoare, dar respectînd „ierarhia" gradului de excitabilitate — trebuind să poată prelungi actul în fiecare din ele, cel puțin cele 15 minute.

Desigur, metoda de antrenament prezentată poate ridica obiecții din partea multora, deși statistica lui Kinsey, amintită mai sus cu privire la proporția uriașă de bărbați adulți care se mai și masturbează, ar putea fi valabilă și pe alte meleaguri, total sau cel puțin parțial. Oricum, metoda doctorului Zilbergeld are meritul de a fi foarte logică și pe acela de a fi dat rezultate spectaculoase.

La urma urmei, inadaptabilii la realizarea primei faze pot foarte bine începe antrenamentul cu cea de a doua și tot vor avea rezultate superioare față de trecut !

În cartea sa, Dr. Zilbergeld mai dă — în privința controlului și amînării ejaculării — și alte sfaturi, dintre care citām (nu la întîmplare !) :

— „Cu o parteneră nouă nu treceți imediat la actul sexual, chiar dacă sînteți antrenat pentru o durată de minimum 15 minute. La primele întîlniri rezumați-vă la jocuri, de exemplu partenera să se joace cu penisul. Este un mod foarte bun pentru a vă verifica și cu ea capacitatea de a vă stăpîni /.../ Dacă apar semne de ejaculare rapidă în timpul jocului cu mîna sau gura partenerei, ele vor fi și mai rapide în actul sexual, așa că perseverați în a continua antrenamentul".

— „După penetrarea penisului în vagin nu începeți să vă mișcați imediat : rămîneți așa timp de un minut sau ceva mai mult și acționați în funcție de gradul de excitare din acel moment", (N. n. — Desigur, în acel „minut sau ceva mai mult", nerăbdarea partenerei se poate astîmpăra cu ajutorul nume-

roaselor mijloace de excitare, la îndemîna bărbatului și prezentate în această carte).

— „Pentru a fi siguri de posibilitățile Dvs., cînd, la sfîrșitul programului de antrenament ați ajuns să prelungiți durata actului sexual peste 15 minute fără ejaculare, propuneți-vă să vă copulați partenera „ca pe vremuri", adică într-o împreunare egoistă, cu o ejaculare rapidă. S-ar putea ca antrenamentul să-și spună cuvîntul și să nu puteți ejacula în două, trei minute. Dacă reușiți însă, atunci înseamnă că ați ajuns într-adevăr stăpînul reflexelor Dvs. !".

Iată un bun exemplu de aplicare a autosugestiei ! Autorul citat ne dă însă și un altul în mod explicit. Un pacient i-a spus : „Mă stăpînesc foarte bine, cu excepția momentelor din timpul actului sexual cînd ea se mișcă precum o nebună". El l-a învățat să reia exercițiile din primele două faze de antrenament, iar în timpul acestora să se sugestioneze, gîndindu-se la mișcările nebunești ale partenerei. Dacă la aceste exerciții ajunge să „țină" 15 minute, va reuși să o facă și cînd va relua actele sexuale cu cea în cauză.

Secretul actelor sexuale reușite constă în individualizarea cuplului și în dorința lui liberă de a experimenta noi mijloace pentru o mai bună satisfacere. Nu fiți surprinși de ideile noi sau de propunerile școlii Dao sau ale cercetătorilor moderni. Oricare ar fi rezultatul, cuplul trebuie să evite monotonia. Actul sexual efectuat mereu în același mod se poate asemăna cu a mînca doar pîine și lapte la fiecare masă, în fiecare zi. De o asemenea dietă prozaică ne putem plictisi foarte repede. Nu este o exagerare să spunem că variațiile sînt sarea și piperul iubirii : fără aceste experiențe nenumărate, iubirea ar fi lipsită de o bună parte de extaz.

Cîștigarea definitivă de către bărbat a stăpînirii de sine în timpul actului sexual va fi una din marile realizări ale vieții sale. Ea îi va asigura posibilitatea de a-și satisface partenera (sau partenerele) într-un mod care îi va da nu numai desfătare fizică, ci și un ascendent moral asupra semenilor săi.

De îndată ce un bărbat atinge în mod curent capacitatea de a face dragoste o jumătate de oră sau mai mult, va putea practica după plac schimbarea pozițiilor, fără riscul hiperexcitării, astfel încît actul sexual nu va pierde nimic din farmecul său din cauza repetărilor, iar partenerii nu se vor plictisi. Unirea lui *yin* cu *yang* trebuie menținută cu bucurie, pentru a obține o bună sănătate, longevitate și armonie interioară.

CAPITOLUL X

DAO ŞI VICTORIA ASUPRA IMPOTENŢEI

Majoritatea bărbaţilor suferă periodic de impotenţă temporară, iar acest fapt are o rezonanţă foarte puternică, cu efecte uneori dezastruoase asupra comportamentului lor. Într-adevăr, independent de vîrstă, constatarea că, deşi vor să facă dragoste, asta nu e şi dorinţa corpului lor, poate provoca adevărate dxame. Hemingway avea 62 de ani cînd s-a sinucis din acest motiv ! Dacă ar fi cunoscut practicile Dao, el ar mai fi putut avea viaţă sexuală încă multă vreme !

Din „Tainele camerei de jad" aflăm că pînă şi împăratul Zhang Li avea astfel de momente neplăcute. În dialogul său cu Su Niu el îşi descrie situaţia grea şi cere un sfat :

Zhang Li :

„Eu doresc actul sexual, dar *yu hen* al meu (penisul) nu se întăreşte. Am simţit o asemenea greutate, încît sudoarea a început să alunece pe mine ca roua. În inimă simţeam focul dorinţei şi am vrut să mă folosesc de mînă. Cum pot să fac ? Vreau să ascult Dao".

Su Niu :

„Problema Înălţimii Voastre este a tuturor bărbaţilor. Pentru a face dragoste cu o femeie, bărbatul trebuie să facă tot ce se cuvine : la început, să armonizeze atmosfera, doar atunci poate spera că al său *yu hen* se va întări. Trebuie să ştie să găsească şi să excite cele nouă zone erogene ale femeii, să aibă încredere în armonia cu partenera sa, iar dacă penisul nu se va întări ca în zilele sale bune, să încerce metoda penetrării moi".

Su Niu i-a dat un răspuns foarte practic ; pînă şi doctorii, psihologii şi psihiatrii din zilele noastre, ajutaţi de ştiinţa şi tehnologia prezentului, nu ar fi putut da un răspuns mai bun pacienţilor lor. Ea îl încurajează sincer. În fond, ea îi propune să se relaxeze, să se delecteze şi să nu fie îngrijorat din cauza lipsei erecţiei, să se concentreze în schimb asupra stimulării erotice a partenerei.

La chinezii antici, potenţa era considerată o calitate esenţială la un bărbat. Dacă un bărbat nu avea erecţie, îi era ruşine şi se chinuia, aşa cum se întîmplă din păcate şi în zilele noastre. Unul din miturile pe care Dr. Zilbergeld se străduieşte să-l

dărîme în cartea sa pe care am citat-o mai sus, „Sexualitatea masculină", este acela conform căruia „actul sexual — erecția penisului".

Deși toate datele științifice arată că impotența temporară este reală și larg răspîndită, majoritatea bărbaților refuză să creadă acest lucru sau cred, dar, ca și înainte, se jenează în fața partenerei de eșecurile sale. Și, ceea ce este și mai grav, intră în panică.

Această impotență temporară o putem asemăna cu răceala — este neplăcută, irită, dar nu sperie și este ușor de prevenit. Trebuie știut însă cum. Dacă am trata impotența la fel de prozaic precum o răceală, atunci desigur că ar fi mult mai rară. Din păcate, mijlocul de tratare este mai ușor de propus, decît de folosit.

Orice caz de impotență temporară implică o frică uriașă de impotența definitivă. După părerea cercetătorilor contemporani în probleme de sex, teama de impotență este factorul principal în majoritatea cazurilor de așa-zisă impotență. Masters și Johnson vorbesc despre acest lucru în cartea lor „Inegalitatea sexuală a oamenilor".

„O dată cu fiecare posibilitate de a avea un contact sexual, se ivește neîntîrziat și indiscutabil problema : va putea el să ajungă la erecție ? Va fi în stare să „joace rolul" unui „bărbat normal" ? El este permanent îngrijorat nu numai de obținerea, ci și de menținerea erecției satisfăcătoare pentru penetrare... Problemele pe care și le face constituie de fapt psihoza care duce la scăderea erecției... Mulți bărbați, luptînd cu temerile față de funcția sexuală, au răstălmăcit acest răspuns într-atît, încît se scaldă pur și simplu în sudoare rece de îndată ce au posibilitatea unui act sexual. Cine a încercat această spaimă surprinzătoare își amintește cum i s-a uscat gura și cum i s-a acoperit corpul de transpirație. Este într-adevăr întristător, chiar tragic, faptul că unii bărbați reacționează față de posibilitatea extazului iubirii cu o astfel de teamă covîrșitoare".

Încă un gînd referitor la impotență îl sperie și îl supără pe bărbat : crede că nu mai poate face nimic. Marele Goethe și-a descris emoția în timpul întîlnirii la un han cu o tînără încîntătoare, căreia i-a făcut curte, ea i-a răspuns, au reușit, fără probleme, să se întindă pe pat, dar în clipa hotărîtoare penisul lui a refuzat să reacționeze, ceea ce i-a provocat un asemenea chin, încît și-a descris suferința într-un poem care începe astfel :

„Cu buzele pe buzele ei, cu degetele atingîndu-se
și împletindu-se . . .
Dar nu sînt toate bune peste tot
Cel care de obicei juca rolul marelui erou neînfricat
Acum, ca un ageamiu, e redus la zero".

El scrie mai departe că nu a putut stăpîni situația și nu a putut face nimic, nu a putut mișca un deget. Umilința i-a fost atît de mare, încît :

„Aș fi preferat o lovitură de sabie în piept,
Decît să mă aflu într-o asemenea situație grea".

Goethe s-ar fi putut ajuta cu degetele . . . Dacă ar fi cunoscut Dao, nu s-ar fi simțit atît de neajutorat atunci cînd penisul i s-a înmuiat. Și ar fi fost scutit și de atîta chin. Este drept că posteritatea rămînea fără poem . . .

Cum se învinge impotența

Concepția Dao despre iubire evită cuvîntul „impotență". Chinezii antici nu au considerat-o niciodată ca fiind o problemă definitivă. Iar astăzi, impotența este un cuvînt folosit incorect și mai mult peiorativ, decît științific. Din punct de vedere tehnic, denumește incapacitatea de a susține un act sexual, dar are și un subînțeles de neajutorare.

Bărbatul nu este impotent dacă penisul nu i se ridică. Dao dă un sfat strict pentru rezolvarea acestei probleme. El poate proceda așa cum propunea Su Niu : poate să uite de erecție și să se concentreze asupra corpului, frumuseții, farmecului partenerei sale. În același timp, poate fi încredințat că îi produce ei atît de multă satisfacție, cît este posibil, fără să se folosească de penis.

Satisfacerea sexuală se poate oferi și primi în multe feluri : puteți excita corpul partenerei Dvs. cu ajutorul mîinilor, buzelor și limbii. Nu numai aspectul ei exterior, dar și parfumul și pielea ei satisfac simțurile. Mîngîierea zonelor sensibile ale corpului ei o excită. Ca și a spatelui în josul coloanei vertebrale. Sugerea sfîrcurilor pînă ce se întăresc și mai ales sărutarea organelor genitale externe și atingerea clitorisului cu limba, pătrunzînd din ce în ce mai adînc, pînă ce ea va secreta abundent. Excitarea ei vă excită și pe Dvs., excitarea ei va produce probabil și erecția. Dacă aceasta se produce, atunci

problema Dvs este rezolvată și puteți pătrunde cu ușurință în vaginul ei. Dacă nu, puteți totuși penetra, folosind ceea ce în concepția Dao despre iubire se numește „metoda penetrării moi".

Metoda penetrării moi înseamnă, de fapt, că bărbatul poate penetra fără erecție, dar ajutîndu-se de degetele sale. Dacă bărbatul are destulă experiență și mîini îndemînatice, poate manevra chiar și un penis complet moale, introducîndu-l în vagin și, în același timp, să-și satisfacă și partenera. Penetrarea moale poate constitui chiar o nouă experiență excitantă pentru femeie dacă el o efectuează corect. De îndată ce penisul se află în vaginul ei, există posibilitatea, deloc de neglijat, să se întărească, dacă bărbatul respectă concepția Dao despre iubire.

Desigur, o carte ca aceasta poate oferi numai indicații generale. Nu există reguli fixe care să poată fi urmate. Fiecare individ trebuie să dea dovadă de inteligență și maleabilitate în așa grad, încît să se comporte corespunzător în situații asemănătore. Maleabilitatea — nu doar în sens general — este principiul de bază al daoismului. Dacă un sfat nu poate fi aplicat, renunțați la el. În iubire și sex, ca și în majoritatea problemelor, regulile stricte și rigide sînt foarte puține. Avînd în vedere aceste condiții, să arătăm cum se execută „penetrarea moale" :

1. Cele mai confortabile poziții pentru penetrarea moale sînt unele variante ale poziției „pe o parte" față în față sau poziția „femeia deasupra".

2. Partenerii trebuie să se mîngîie și să se privească reciproc, pînă ce se delectează cu aceasta.

3. Nu se va încerca penetrarea pînă ce femeia nu va secreta abundent. Dacă după un preludiu prelungit ea nu va putea secreta suficient, poate avea nevoie de un lubrifiant. Cel mai ușor este să se folosească un lubrifiant de felul uleiului vegetal, cu ingrediente naturale, eficient și nedăunător.

În articolul cu titlul „Viața tegumentului uman", apărut în „Scientific American" în ianuarie 1969, medicul și biologul Mary J. Marple scria : „Din punct de vedere biologic, cel mai interesant mecanism de protecție este realizat de activitatea metabolică a florei locale. De cîțiva ani se cunoaște că acizii grași nesaturați (componenții de bază ai majorității uleiurilor vegetale) sînt componenții principali ai grăsimii colectate la suprafața pielii și că împiedică dezvoltarea cîtorva agenți patogeni bacterieni și bacteriologici".

Uleiurile vegetale se foloseau pentru vindecarea rănilor și pentru afecțiuni ale pielii de către medicii din toată lumea antică, dar orice ulei natural sau artificial se folosea doar ca ultim remediu, pentru că nimic nu e mai bun decît lubrifiantul natural al femeii.

4. Dacă femeia nu vrea să folosească lubrifiantul, folosiți-l Dvs. : ungeți vîrful și corpul penisului — veți obține același efect.

5. Momentul-cheie în penetrarea moale este îndemînarea degetelor Dvs., care trebuie să știe să introducă penisul în vaginul partenerei. Îndată după aceea, degetele Dvs. trebuie să înconjoare penisul la bază, pentru a face partea lui superioară, cel puțin, semirigidă, ca să puteți începe mișcările. Această presiune a degetelor are același efect cu a unui inel de cauciuc aplicat la baza penisului, totuși degetele sînt mai bune decît orice inel artificial : în primul rînd puteți regla apăsarea, în al doilea rînd puteți lua degetele de acolo cînd nu mai e nevoie de ele și invers — le puteți folosi din nou, de îndată ce penisul Dvs. are nevoie de susținere ; în al treilea rînd, nu există riscul rănirii partenerei, ceea ce se poate întîmpla cu inelul de cauciuc. O dată atins acest moment, majoritatea bărbaților va fi în stare să mențină erecția.

Se preferă poziția „femeia deasupra" din mai multe motive, atît de ordin psihologic cît și fiziologic. Să ne explicăm : în stare de erecție incompletă sau abia incipientă, bărbatul care ar dori să practice penetrarea „moale" urcîndu-se el pe femeie, s-ar inhiba și mai mult, tocmai pentru că simte că starea sa nu corespunde acestei poziții, a cărei principală caracteristică este dominarea partenerei ; din punct de vedere fiziologic, funcțional, poziția este incomodă pentru ajustarea cu ajutorul degetelor a penetrării penisului moale.

Invers, cu femeia deasupra, lucrurile se simplifică în mod simțitor : aici și acum, postura dominantă devine „de facto", dar și „de jure" femeii ! Fiziologic, lucrurile se petrec astfel : femeia așează vulva peste penisul răsturnat pe spate pe pubisul bărbatului. În această poziție, buzele vulvei sînt complet deschise, asigurîndu-se, pe de o parte, un contact excitant pentru ambii parteneri, dintre penis — așa moale cum e ! — și clitoris, sfincterul vaginal și celelalte zone erogene din apropierea intrării în vagin, iar, pe de altă parte, posibilitatea penetrării „moi" în cazul în care contactul de care aminteam,

agrementat de mișcări adecuate ale femeii, nu a condus totuși la erecție.

Tehnica penetrării moi este folositoare și pentru cei îndemînatici și pentru cei neîndemînatici. Un începător reduce riscul fisticelii, pentru un experimentat scade procentul de insuccese. O dată cu începerea mișcărilor femeii, majoritatea bărbaților, dacă nu sînt probleme psihologice serioase, este în stare să se mențină în vagin.

Metoda „penetrării moi" distruge două mituri adînc înrădăcinate despre sex : primul că un bărbat nu poate penetra pînă ce nu a ajuns la erecție ; al doilea, că pentru penetrare erecția trebuie să fie suficient de intensă.

Unii pot trage concluzia că tehnica penetrării moi este folositoare pentru bărbații care au probleme, că un bărbat normal nu are nevoie de ea. Lucrurile nu stau deloc așa : penetrarea moale nu este doar pentru începători sau în cazul în care există probleme, ci este o parte componentă a concepției Dao despre iubire.

Cu cît un bărbat cunoaște mai bine Dao, cu atît mai important devine acest fapt. Motivul e simplu : nimeni nu poate fi în permanență încrezător în erecție. Metoda penetrării moi permite fie reluarea, fie prelungirea penetrării partenerei, doar cu condiția ca ea să fie pregătită pentru actul sexual.

Nu există garanția că metoda penetrării moi este eficientă pentru toată lumea. Nu există sisteme sigure, nici un sistem nu face minuni. Penetrarea moale poate doar să-i ofere bărbatului care o cunoaște bine o foarte mare încredere în reușită.

Penetrarea moale nu este eficientă dacă bărbatul este obosit fizic, intelectual sau emoțional, dacă este flămînd sau slăbit. Totuși, în stare normală, el poate simți o senzație uimitoare la contactul penisului cu vaginul, fără să fi obținut o erecție completă chiar de la început, iar cu ajutorul partenerei, el poate realiza un act sexual de durată, absolut satisfăcător pentru ambii parteneri.

Abordarea modernă a problemei impotenței

Am văzut cu cît optimism priveau dascălii Dao problema impotenței. Mai mult chiar, ei o negau de-a binelea, atitudine pe care o regăsim aproape nemodificată la sexologii moderni și o vom prezenta în amănunțime în acest capitol.

Să notăm, însă, în trecere că Dao nici nu menționează fenomenul într-un fel corespunzător impotenței, manifestat la

femei : frigiditatea. Şi în acest domeniu cercetările moderne tind să confirme ceea ce, fără îndoială, daoiştii intuiseră deja, anume că *femei cu adevărt şi iremediabil frigide, practic nu există.*

Noţiunea de frigiditate (de la latinescul „frigidus" — rece) a fost introdusă în utilizare curentă începînd cu a doua jumătate a secolului trecut, cînd renumiţi psihiatri s-au aplecat asupro problemelor puse de relaţiile sexuale.

Prin 1895 — 1900, cînd Freud acceptase deja ideea că femeile pot şi trebuie să aibă satisfacţii sexuale (idee revoluţionară la acea dată), a constatat cu uimire — din convorbirile purtate cu sute de femei suferind de diferite forme de nevroză — că o imensă majoritate nu numai că nu avuseseră vreodată un orgasm (deşi mai toate erau căsătorite — unele cu 4 — 5 copii !), dar nici nu ştiau că un act sexual poate produce aşa ceva !

Termenul a fost atît de bine asimilat — inclusiv de sexologi — încît, pînă la importantele descoperiri ale cercetătorilor americani de după cel de al doilea război mondial, toată lumea, specialişti şi nespecialişti, împărţea femeile în două categorii : „normale" şi „frigide !". Descoperirile la care ne referim au pus în evidenţă concluzii cu adevărat senzaţionale :

Practic, toate cazurile de aşa-zisă frigiditate au la origine fie îndoctrinarea anti-sex în familie sau şcoală, fie bigotismul religios şi ignorarea totală a problemelor sexuale, fie, în sfîrşit, egoismul sau chiar brutalitatea cu care primul bărbat din viaţa unei femei a avut raport sexual cu ea.

Un cercetător american, la care nu ne-am referit încă, Dr. Eric J. Trimmer, afirma textual în 1978 : „Intoxicarea anti-sex din fragedă copilărie este încă atît de răspîndită, încît este cu totul surprinzător că victimele frigidităţii şi impotenţei primare nu sînt şi mai numeroase".

Cu impotenţa masculină lucrurile stau puţin diferit, căci aşa cum se arată şi de către daoişti, nici un bărbat nu este scutit de aşa-numita impotenţă temporară sau, măcar de cîteva eşecuri — foarte supărătoare şi ele ce-i drept, pentru cel în cauză dacă nu este pregătit să le întîmpine cu seninătate, ca pe nişte accidente pasagere, cum şi sînt în realitate în cea mai mare majoritate a cazurilor, dacă ne referim la bărbaţi de pînă la 60—65 de ani.

Specialiştii împart acest fenomen în *impotenţă primară* — cazul bărbaţilor care nu au avut niciodată contact sexual — şi

Impotență secundară, mult mai frecventă și care este, evident, cea survenită la un bărbat care are o anumită experiență sexuală cu femei.

Impotența primară

Pentru subiecții din prima categorie pot exista mai multe cauze : o timiditate excesivă, teama de femeie, mai exact teama că nu poate satisface partenera fie din lipsa sau insuficiența erecției, fie datorită complexului de inferioritate determinat de convingerea că au un penis prea scurt.

Nu mai puțin important este un eșec la prima încercare de contact sexual cu o femeie, mai ales dacă aceasta, neexperimentată și lipsită de inteligență, i-a reproșat acest eșec. Inhibițiile datorate unor astfel de situații sînt destul de numeroase. În aceeași categorie intră și primele încercări ale unei perechi în care el este la prima experiență, iar ea virgină, ce pot fi uneori complet ratate !

Reacția partenerei este esențială în asemenea cazuri, întrucît dacă se instalează starea de teamă (așa-numita „frică de a-ți fi frică" — un fenomen foarte frecvent și bine cunoscut de psihiatri), următoarele încercări pot conduce la eșecuri și mai brutale. Ipohondria este marele dușman al potenței sexuale. „Dacă ea n-ar exista, numărul sexologilor și psihiatrilor ar putea fi de cel puțin patru ori mai mic", scria Dr. Fritz Kahn în „Viața noastră sexuală".

Impotența primară are de multe ori aceleași cauze ca și imposibilitatea unor femei de a parveni la orgasm, cauze ce se regăsesc în frageda copilărie. O familie care își educă copiii sub imperiul interdicției de a privi sau atinge organele sexuale, de a-și privi corpul gol în oglindă, o familie care nu-și mîngîie, nu-și alintă copiii dar, în schimb le inculcă cele mai înfricoșătoare imagini despre iadul cel veșnic în care ard sufletele celor ce săvîrșesc păcatele cărnii, se poate aștepta ca acești copii să fie lipsiți de orgasm — fetele și impotenți — băieții.

O educație în care se afișează zilnic spectrul impotenței ca urmare a masturbării, poate avea ca efect — la firi impresionabile — un rezultat contrar celui urmărit, adică tocmai impotența primară. O atare educație este lipsită de sens, întrucît : a) toți băieții se masturbează la pubertate și încă destul timp după aceea ; b) știința modernă a stabilit cu precizie că masturbarea nu conduce la impotență.

Desigur, există deficiențe congenitale — adipoza genitală, insuficienta dezvoltare a testiculelor la copiii prepuberi, mai tîrziu deficiențe hormonale — toate ușor de depistat și, în cele mai multe cazuri, cu pronostic foarte ridicat de vindecare.

Impotența secundară

Așa cum spuneam, *impotența secundară* se întîlnește și mai des decît cea primară și are și cauze mult diferite de cele ale impotenței primare, cu puține excepții.

Pentru o mai bună sistematizare a lucrurilor, să luăm mai întîi excepțiile — respectiv acele cauze valabile în ambele forme ale impotenței. Astfel, cazul unui bărbat cu experiență și cu o activitate sexuală normală care, avînd pentru prima oară raport sexual cu o femeie nouă, are unul din acele foarte posibile eșecuri ; nenorocirea poate apare dacă femeia reacționează într-un mod jignitor, umilitor, îi prezice sfîrșitul apropiat al „carierei", etc., etc.

La anumite structuri psihice labile este suficientă o atare reacție pentru ca teama repetării eșecului să se cuibărească în sufletul omului și de aici urmează intrarea în fatidicul cerc vicios : frica de eșec conduce la un nou eșec, iar acesta generează frica.

Se vede că, deloc întîmplător, Dao pune un accent deosebit pe armonia dintre partenerii actului sexual și subliniază în același timp rolul extrem de important al femeii în desăvîrșirea acestuia, în prevenirea și — dacă este cazul — înlăturarea accidentelor pe parcurs.

În fața unui eșec al partenerului, femeia trebuie să manifeste înțelegere și nu compasiune, trebuie să bagatelizeze cele întîmplate, să știe bine ce să aleagă : mîngîieri și sărutări pătimașe (aici există și riscul ca bărbatul să creadă că ea vrea cu orice chip să-l excite !) sau, dimpotrivă, calinerie și șoapte de dragoste. Nicicum mofturi sau bosumflare, ca să nu mai vorbim de reproșuri care, am văzut, au rezultate catastrofale.

Inspirată sau nu din concepția Dao, știința modernă acordă un rol extrem de important partenerei în prevenirea și limitarea efectelor impotenței. Cît privește vindecarea unor anumite cazuri de impotență, tot o femeie are rolul primordial. Vom vedea ceva mai tîrziu pe ce cale.

La ceasul dragostei, femeia trebuie să manifeste un tact deosebit atunci cînd își dă seama că partenerul ei „are probleme". Ea nu trebuie să uite niciodată că impotența, chiar și

temporară, rănește grav amorul propriu al oricărui bărbat; în consecință, dacă își iubește partenerul și vrea să mai facă dragoste cu el, ea va face tot ceea ce îi stă în putință să evite orice atitudine, orice gest de natură să-i agraveze situația.

Conduita sa îi va fi dictată de prudență, bunătate și mai ales dragoste pe baza cunoașterii temperamentului și personalității iubitului ei. Nu toți reacționează la fel în atari situații. Trebuie tact și o mare atenție. A proceda altfel — cu sarcasme, ironii sau chiar jigniri — echivalează cu acțiunea unei brute care, în loc să arunce un colac de salvare celui căzut în apă, îl lovește cu vîsla în cap!

Așadar, ori de cîte ori, în timpul jocurilor preliminare apar semne de erecție insuficientă sau nici un fel de urme de erecție, femeia va trebui „să nu observe" acest lucru, să atenueze intensitatea jocului sexual, deviindu-l către „joacă" pur și simplu și declarînd că, pentru acea seară, preferă această joacă actului sexual. Eliberat, pentru moment, de spectrul impotenței, bărbatul poate avea o erecție spontană pe care nu o mai visa. În caz contrar, el va accepta amînarea cu inima ușoară, descărcat de povara îndoielii. Cel mai probabil, următoarea tentativă va reprezenta o reușită!

O a doua situație comună celor două tipuri de impotență este ejacularea precoce. Ea se poate produce încă de la primul raport sexual din viața unui bărbat sau, la primul act consumat cu o nouă parteneră. Multe confuzii în această materie conduc la situații jenante, ba chiar și la provocarea impotenței. De aceea este absolut necesară definirea cu claritate a fenomenului.

Ejacularea precoce se produce uneori imediat după erecție, în timpul preludiului, alteori după acesta, dar *înainte de penetrarea în vagin*. Unii sexologi admit ca intrînd în această categorie și ejacularea produsă la cîteva secunde după penetrare.

Este clar că cei supuși unor asemenea accidente riscă să intre în acel cerc vicios de care mai aminteam (frică — eșec — frică) dacă nu interpretează corect cauzele și împrejurările care au favorizat accidentul, frecvența cu care se produce ejacularea precoce.

Printre cauzele cele mai frecvente ale impotenței secundare este monotonia raporturilor sexuale dintre doi parteneri care, în asociere cu inevitabila obișnuință ce apare în relațiile conjugale, devine deosebit de periculoasă. Balzac a denunțat

cu virulență ravagiile ce decurg de aici : „Căsătoria se află într-o permanentă luptă cu un monstru decis să o distrugă — obișnuința !".

Desigur, pentru cei ce cunosc practica Dao acest pericol este mai mic, dar nu se poate nega că, o dată cu trecerea timpului, atracția sexuală a soției scade. Fapt din nefericire conjugat uneori și cu începerea declinului potenței soțului.

Este greu din punct de vedere moral să susținem părerea destul de răspîndită, conform căreia un bărbat care mai greșește din cînd în cînd în tîrg, devine mai vajnic acasă. Ea nu este chiar sută la sută valabilă și nu este exclus ca „inventatorul" acestei teorii să fi fost un bărbat dornic — din spirit de solidaritate — să asigure clemența soțiilor pentru semenii săi adulterini ! Marele Napoleon a intrat și el în mica istorie a sexualității afirmînd : „Fidelitatea conjugală este calea cea mai sigură spre impotență !". Lăsăm libertate deplină cititorului în a alege sau nu această cale de profilaxie a ceea ce unii numesc „impotența conjugală" . . .

Nu este însă mai puțin adevărat că în această privință femeile mai au cîte ceva de învățat de la semenele lor orientale. În lumea noastră, în general, femeia se preocupă de aspectul ei exterior mai ales cînd iese din casă, cînd merge în vizită, la un spectacol, etc. În ultimile cazuri, se duce la coafor, se fardează cu mare atenție, pentru a alege cele mai potrivite nuanțe menite să-i pună în valoare tenul, strălucirea ochilor, să-i contureze gura cît mai ațițător, etc., etc. Vrea neapărat să placă. În consecință, face apel la sticla cu parfum, bineînțeles franțuzesc, cadou de Crăciun de la iubitul ei soț. Să nu uităm că, ori de cîte ori se adună mai multe femei la un loc cu bărbați, spiritul de competiție le stimulează imaginația pentru a găsi modul cel mai original, cel mai atractiv pentru a ieși în evidență, pentru a stîrni invidia „dușmancelor" . . .

Pînă aici nimic rău. O femeie trebuie să se ocupe de aspectul ei exterior. Ce ne facem însă cu atitudinea de acasă ? În Orient femeia se străduiește să fie cît mai seducătoare înainte de toate *față de soțul ei.* Nu-l primește neglijent îmbrăcată, nepieptănată, mirosind a sos de tocană . . . E drept că cele mai multe dintre femei lucrează, vin acasă, ca și soțul, obosite și totuși ele ar trebui să facă efortul necesar pentru ca cina să se defășoare ca între îndrăgostiți.

Viața sexuală are unele atribute ce o fac să se asemene cu viața în sine. În primul rînd faptul că nu se desfășoară

oricum, ci după niște precepte, după reguli ce trebui respectate cu strictețe. În al doilea rînd, lupta împotriva monotoniei și obișnuinței, lupta cu alcoolul care, vom vedea, dăunează vieții sexuale, lupta cu excesele alimentare și cu kilogramele, lupta cu concurența exercitată de existența peste tot a unei posibile amante, a unui posibil rival...

Activitatea sexuală a oamenilor se deosebește radical de cea a animalelor prin aceea că ei pot practica actul sexual oricînd și nu doar în perioadele de rut. Natura a găsit totuși calea „să ia măsuri" pentru ca omul investit cu puteri sexuale extrem de vaste (nu putem spune „nelimitate") să nu fie tentat să comită excese, să nu fie *fizic* în stare să aleagă actul sexual ca unică preocupare.

Aceste „măsuri" sînt așa-numiții *factori inhibitori* pe care îi putem numi externi și interni. Repetăm, ei acționează doar ca niște frîne. Exacerbați, însă, ei pot provoca impotență.

Factorii externi nu au fost decît indirect inventați de natură, căci se referă la evenimente sau stimuli din exteriorul organismului uman, dar care antrenează sau se manifestă ca urmare a unor reflexe, reacții sau atitudini ce țin de eul individului în cauză.

Printre cei mai uzuali factori inhibitorii externi, trebuie să citățm în primul rînd condițiile în care se desfășoară actul sexual. Prezența cuiva în aceeași cameră sau într-o cameră alăturată de care nu o desparte decît un glasswand sau o perdea poate inhiba în așa măsură actul sexual sau să nu poată avea loc, ori să fie un lamentabil eșec.

Un telefon, o bătaie la ușă, care întrerup un act sexual, pot reprezenta elemente inhibitorii remarcabile. Frigul din cameră, un pat cu denivelări sau care „cîntă" din arcuri, cuvertura aspră, un mieunat de pisică, pot deranja firi mai sensibile.

Trecînd la partener (ă), trebuie să amintim vechea recomandare din mai toate cărțile de sexologie sau de vulgarizare a acesteia: „Bărbați, dezbrăcați-vă pe întuneric! Nu oferiți iubitei voastre spectacolul nu totdeauna atrăgător al lenjeriei voastre de corp (mai ales cînd este vorba de cea de iarnă!) și nici pe cel al ciorapilor prinși cu jartiere sub genunchi! Atenție la burtă!". O femeie care se duce la o întîlnire de dragoste în oraș trebuie să îndure frigul sau să aibă grijă să facă să dispară din timp acele sub-veșminte în măsură să stingă orice elan al iubitului!...

Defectele corporale vizibile, inclusiv coşuri sau alte iritaţii ale pielii, ca să nu mai vorbim de pioree (mirosul dezagreabil venit din stomac), ba chiar şi un banal început de gripă sînt în stare, în egală măsură, să facă să dispară pofta de dragoste, fie împiedicînd erecţia bărbatului, fie anulînd posibilitatea de orgasm la femeia copleşită de dezgust sau de frică.

O bună parte din aceşti factori inhibitori se pot înlătura : închidem telefonul, întrerupem soneria, scoatem pisica..., Amînăm întîlnirea amoroasă cînd apare gripa...

Factorii inhibitori interni nu-i mai putem însă dirija !

Cel mai important dintre factorii inhibitori la bărbat este tocmai incapacitatea de a relua de mai multe ori actul sexual. Excepţiile nu trebuie să ne influenţeze buna dispoziţie şi nici să ne facă să ne comparăm — *cei normali* —, căci este vorba ori de cazuri patologice (priapismul este, fără îndoială, o boală) ori de „virtuoşi" care sînt tot atît de numeroşi cît Oistrah şi Menuhin la vioară, Rubinstein la pian şi... Pele la footbal !

Virtuoşi sau mincinoşi, mulţi se laudă cu performanţele lor sexuale, impresionînd auditoriul (la şcoală, cămin studenţesc, cazarmă, birou) dereglînd reflexele *normale* ale unor semeni absolut *normali*. A ejacula de opt sau zece ori pe noapte cu două, trei sau patru femei diferite, aşa cum făcea un paj de 23 de ani, albanez de origine, menţionat pe Pierre de Brantôme, celebrul autor al nu mai puţin celebrei cărţi „Viaţa femeilor galante" apărută în anul 1578, aceasta nu mai este opera unui om normal, ci a unui saltimbanc, motivat patologic.

Iar a risca impotenţa prin complex de inferioritate faţă de asemenea cazuri patologice este în egală măsură un fapt al ignoranţei, al unei minime educaţii, al celei mai elementare stăpîniri de sine. De aceea, mai mult decît orice altă pregătire sau terapie, ştiinţa Dao despre sex permite obţinerea orgasmului de mai multe ori, fără ejaculare, fără epuizarea inevitabilă atunci cînd aceasta se repetă prea des şi de prea multe ori. Este suficient să aducem pe tapet cazul lui Maupassant pe care l-am mai amintit, pentru a întări cele afirmate cu exemplul unui om celebru.

Complexul dimensiunii penisului

Tot Dao ne ajută să învingem şi un alt complex de inferioritate — tot atît de nejustificat în realitate : dimensiunea penisului. Şi în acest domeniu, cercetările moderne au confirmat

concluziile daoiştilor, cu o singură excepţie, „antrenamentul" propus de învăţătorul Dao din antichitatea chineză Wu Sin, menită chipurile să conducă la lungirea şi îngroşarea penisului.

De altfel, este interesant de observat că în cartea sa „Un sfat pentru bărbaţi", apărută în 1973, cunoscutul autor Robert Chartam a dedicat un capitol dimensiuni penisului. În el şi-a descris experienţele cu diverse metode de mărire a penisului ; cel puţin două din experienţele efectuate au o oarecare legătură cu metoda anticilor chinezi, deoarece cuprind fricţiunea şi exerciţiile. Chartam se grăbeşte să adauge : „La drept vorbind, le-am descris în scopuri terapeutice, în aceeaşi măsură în care se folosesc mijloace medicale, ***deoarece nu se poate mări dimensiunea penisului***, în afara unor cazuri foarte rare, şi chiar şi atunci numai în cazul în care structura penisului permite acest lucru".

Concordanţa dintre concepţia Dao şi cercetările sexologilor de astăzi rezidă în faptul că, în cea mai mare parte, textele referitoare la concepţia Dao despre iubire consideră că dimensiunea şi forma penisului nu au mare importanţă pentru satisfacerea femeii.

În dialogul cu împăratul Zhang Li, sfătuitoarea lui, **Su Niu**, îi alungă teama cu privire la dimensiunea penisului, cu multe amănunte :

Zhang Li :

„Din ce cauză penisurile bărbaţilor sînt atît de variate ca dimensiune şi formă ?".

Su Niu :

„Penisurile sînt tot atît de diferite ca formă şi dimensiune ca şi posesorii lor. Sînt unele mari sau mici, lungi sau groase, vor fi înzestraţi cu ele aşa cum le-au primit la naştere. Cîteodată un bărbat nu prea înalt are un organ impresionant de mare, iar un bărbat deosebit de înalt îl are scurt. Unele sînt drepte, altele îndoite, iar unele au un aspect bolnăvicios, dar toate aceste caracteristici nu diferă prea mult atunci cînd penisul se află în faţa relaţiei cu o femeie".

Zhang Li :

„Crezi că toate aceste diferenţe de dimensiune şi formă nu influenţează deloc asupra satisfacerii în actul sexual ?".

Su Niu :

„Diferenţa de dimensiune şi formă este doar o aparenţă exterioară. Frumuseţea adevărată şi satisfacerea în actul sexual

sînt ale simțurilor interioare. Dacă bărbatul, în prima etapă, începe contactul cu iubire și atenție și apoi îl înfăptuiește cu simțire adevărată, mai poate oare o diferență mică de dimensiune și formă să-l influențeze nefavorabil ?".

Zhang Li :

„Dar diferența de tărie și moliciune ?".

Su Niu :

„Scurt și mic, dar tare, este de preferat decît lung și gros dar moale, totuși este mult mai bine să fie moale și slab, dar delicat și plin de înțelegere, decît tare, dar grosolan și violent. Dar cea mai bună este calea de mijloc : organul nu trebuie să fie la extreme în nici un sens".

Revistele sexy sînt pline de reclame înșelătoare care anunță că dimensiunea penisului se poate mări repede și că jocul sexual și dorința pot fi intensificate de ingrediente de tot felul. Majoritatea acestor remedii, în cel mai bun caz, nu dă rezultate, iar în cel mai rău chiar dăunează sănătății. Este evident că bărbații, ca întotdeauna, acordă o foarte mare atenție dimensiunii penisului, dar aceasta nu se poate schimba ! Fiecare manual serios de sexologie trebuie să repete mereu acest fapt simplu și se pare că mare lucru nu reușește.

Masters și Johnson au descoperit în cercetarea lor că, într-adevăr, în erecție un penis moale și lung se mărește proporțional mai puțin decît un penis moale mic. Altfel spus, dacă penisul în stare de repaus are 4 țoli, prin excitare poate ajunge la 6 țoli, iar un penis cu lungimea de 6 țoli în stare de repaus, se poate mări în erecție abia pînă la 7 țoli. Aceasta înseamnă că problema nu este dimensiunea penisului Dvs. cînd faceți duș, ci cum devine el în vagin ! Bărbatului cu penis mic îi este greu să înțeleagă și să accepte acest lucru. Toate comparațiile ar trebui să dispară în fața unei logici atît de simple. Însă ele continuă să fie acceptate de mulți, ba mai mult îl influențează pe bărbatul cu penis mic, uneori pînă la impotență.

Elementele interne de inhibare le găsim în primul rînd în sistemul nervos. Fără ele acest sistem ar răspunde la orice stimul, oricît de mic ar fi el : am strănuta tot timpul, am urina mereu etc. Din fericire, niște „rezistențe" de tipul celor ce reglează funcționarea aparatelor electrice acționează, în organismul nostru, făcînd să strănutăm doar cînd gîdilarea mucoasei nazale depășește o anumită intensitate, să urinăm doar atunci cînd vezica s-a umplut etc.

Organele genitale sînt și ele dotate cu elemente de inhibare care „se desfac" cînd apare excitația. Desigur „frica de frică" de care vorbeam ceva mai sus, acționează ca element de inhibare. Teama de boli venerice de asemenea. La fel, bigotismul religios. Dar iată și surpriza : un dușman verificat al reflexelor nervoase este și alcoolul care, din păcate, se bucură de reputația nemeritată de a stîrni poftele sexuale ! Desigur, el poate fi un stimulent — mai curînd un element de „decor" — dacă se limitează la un păhărel sau poate chiar două.

„Magnetizarea" în vederea unui act sexual de la care se așteaptă să ne ducă în al șaptelea cer este o acțiune cu totul neinspirată ce poate avea ca rezultat imediat eșecul și, într-o perspectivă chiar impotența „psihică".

Este bine de știut că diabetul zaharat acționează ca un inhibitor al funcției sexuale și că, în unele cazuri, atrage după sine impotența și că, în general, medicamentele anti-hipertensive conduc la același rezultat neplăcut. O anume tradiție aureolează — fără merite pe termen lung — unele substanțe bănuite a avea virtuți afrodisiace Substanțe miraculoase, cu denumiri misterioase și reclame ademenitoare tentează mulți bărbați. Rezultatele — dacă sînt — nu durează mult.

Cea mai cunoscută substanță din această categorie este *yohimbina*, principiul activ al unui arbust african numit *yohimbé*. Prin anii premergători celui de al doilea război mondial, yohimbina a fost realizată și pe cale sintetică. Acțiunea ei se exercită asupra centrilor nervoși care comandă erecția și are într-adevăr rezultate uimitoare. Această acțiune se poate asemui cu cea a unui bici. Iar biciul e bun pentru a trece de la pas la trap sau la galop un cal care mai trage la căruță, dar pentru cel care abia își mai mișcă coada să alunge muștele . . .

Mai trebuie adăugat că *yohimbina*, ca și *cantarida*, sînt substanțe iritante, cu efecte nocive asupra stomacului și că ele provoacă accelerări notabile ale pulsului și uneori ale tensiunii arteriale.

În sfîrșit, să relevăm un cerc vicios în legătură cu impotența secundară, cu sorginte psihică. Din păcate, tratamentul uzual al stărilor anxioase, al depresiunilor nervoase presupuse a se afla la originea impotenței, se face cu substanțe inhibitoare care acționează corect și eficace asupra stării nervoase,

dar negativ asupra funcției sexuale! Aici, medicul terapeut trebuie să știe să găsească o cale de mijloc optimă!

Terapia cu „surogat"

O sumară recapitulare a cauzelor impotenței secundare ne conduce cu ușurință la concluzia că, aproape toate, se reduc la inhibiția de ordin psihic, acel faimos cerc vicios „frică — eșec — frică — și mai mare eșec, ș. a. m. d.".

Am mai văzut că nici chimio-terapia nu este de recomandat, singura cale fiind cea psihianalitică, de persuasiune a bolnavului în cadrul unor dialoguri de lungă durată cu medicul psihiatru, așa cum toată lumea a văzut întîmplîndu-se prin filme.

În ultimii ani, cercetătorii americani deja citați în această carte au pus la punct terapia „cu surogat", aplicată și la bărbați impotenți și la femei acuzînd frigiditate.

Metoda a început să fie aplicată la începutul anilor '70 de Masters și Johnson, dar ea a evoluat radical în timp. Primele încercări s-au referit la ședințe comune cu cuplul interesat, dar rezultatele au fost practic nule. Atunci a venit ideea ca, la ședințele de terapie sexuală, bărbatul să copuleze o femeie străină, dispusă să facă acest lucru pentru plăcere, din caritate sau pentru bani.

Faptul că bărbatul *știe* că femeia cu care se culcă este în cunoștință de cauză asupra problemelor sale cu erecția, rezolvă mai bine de jumătate din dificultăți, iar împrejurarea că terapia se face după toate regulile stabilite în clinicile moderne pentru asigurarea unui bun antrenament *cu acea parteneră*, a condus la rezultate spectaculoase.

În mod evident același lucru se poate aplica și în cazul femeilor așa-zis frigide, cu dificultăți de a atinge orgasmul sau chiar lipsite de el. Comunicările științifice afișează rezultate favorabile în peste 80% din cazuri, ceea ce este enorm.

Cît despre obiecțiunea unora cum că sexul înseamnă dragoste și că terapia „cu surogat" este departe de așa ceva, ea nu este fondată, întrucît în acest caz actul sexual constituie o procedură, ca în fizioterapie, de pildă. Practica nu cunoaște precedent în care un bărbat oarecare să se fi despărțit de soție pentru a se căsători cu... „surogatul"! Dimpotrivă, sîntem convinși că multe femei, respectiv mulți bărbați americani se gîndesc cu recunoștință la aceste „surogate"!

Perechi „nepotrivite"

Pe partea dinspre răsărit a străzii trăiește o familie certăreață, în care bărbatul e tînăr și deosebit de frumos. Pe partea dinspre apus stă o familie iubitoare, cu o viață armonioasă, în care bărbatul e urît și mult mai în vîrstă decît soția. De ce? Pur și simplu pentru că acesta din urmă știe cum să-și satisfacă soția, pe cînd cel frumos și tînăr nu știe.

Cele de mai sus sînt scrise de un dascăl Dao, care a vrut să ilustreze astfel problema iubirii și a vîrstei. În general, cei care practică Dao prin care se dobîndește longevitatea și o bătrînețe neînsoțită de neputință, nu aplică totdeauna reguli obișnuite: astfel, oameni complet diferiți ca vîrstă se pot căsători și trăi fericiți împreună.

În primul rînd, vîrsta omului nu înseamnă același lucru ca în prezent. Pentru un om care are astăzi 65 de ani începe, se pare, declinul. Însă pentru cei care practică Dao, 65 de ani nu reprezintă o vîrstă înaintată, mai pot urma 20—30 de ani de viață sănătoasă. Bărbații și femeile de 65 de ani își pot iubi partenerul timp de încă 20 sau 30 de ani. Ceea ce în zilele noastre se numește poveste de dragoste „mai — decembrie", pentru adepții Dao ar fi mai potrivit de exprimat „mai — septembrie".

În cartea numită „Su niu jing" se spune: „Dacă un bărbat în vîrstă se unește cu o femeie de aceeași vîrstă, cu el, de obicei nu ajung la adînci bătrînețe, dar dacă un bărbat de 60 de ani are relații sexuale cu o tînără de 18, ei pot avea un copil, care de obicei trăiește mult. Și dacă o femeie de 50 de ani are un soț tînăr, ea mai poate face copii".

„Revoluția sexuală" a creat povești de dragoste „mai — septembrie" mai sincere și mai acceptabile decît altădată, și totuși persistă o prejudecată față de ele. Oamenii au căutat întotdeauna să „analizeze" și să cerceteze asemenea cupluri, ca pe o anomalie.

Deși ne-am mai referit la ei, să mai amintim că Charlie Chaplin și Oona O'Neil sînt unul din cuplurile cunoscute care, căsătorindu-se, au provocat uimire și luări în derîdere: ea avea doar 17 ani, iar el — 64, și divorțase de trei ori. Însă ei au fost destul de puternici ca să nu dea atenție prejudecății sociale. Au continuat în mod înverșunat să-i scoată din fire pe clevetitori prin căsnicia lor fericită și reușită, prin copii frumoși și sănătoși.

Liz Taylor, cunoscuta actriță americană, s-a căsătorit de șapte sau opt ori, ultimii trei soți fiind toți cu mult mai tineri decît ea. Cary Grant s-a însurat la 64 de ani cu o tînără superbă de 23. Rezultatul ? Doi copii de toată frumusețea. Exemplele sînt nenumărate.

Cei care cunosc Dao nu se vor mira de cazuri fericite de acest fel. Ei știu că relațiile dintre un bărbat mai în vîrstă și o tînără au cîteva ajantaje reale. În primul rînd, un bărbat mai în vîrstă ajunge deseori mai greu la erecție în timpul actului sexual ; pentru el o femeie tînără, al cărui vagin secretă suficient, este o binecuvîntare : își poate introduce mai ușor penisul în vaginul ei, fără o erecție completă. După intrarea într-un mediu atît de plăcut, pentru un bărbat care cunoaște Dao este un lucru simplu să ajungă la erecție completă. Iar în ceea ce o privește pe ea, un procedeu atît de delicat și blînd i se poate părea încîntător și preferabil, față de erecția, penetrarea bruscă și ejacularea rapidă la un tînăr.

În al doilea rînd, o femeie tînără nu numai că are o secreție rapidă și suficientă, dar o și menține mult mai mult timp. În majoritatea cazurilor, secreția este aproape inepuizabilă, reîncepînd cu fiecare stimulare. Și acest lucru este folositor pentru ambii parteneri. El termină la fel de moderat cum ajunge la erecție — factor important, care îi poate produce ei o stare extatică, pe care nu o pot crea tinerii fără experiență. Un bărbat mai în vîrstă și o femeie tînără pot alcătui un cuplu perfect.

În al treilea rînd, o tînără emană aromă naturală și prospețime ceea ce excită ușor un bărbat ; pentru a completa acest lucru, el înlesnește crearea unei atmosfere de liniște și încredere, pe care doar puțini tineri o pot realiza.

Și în al patrulea rînd, cel mai important lucru : o femeie tînără are un vagin mult mai îngust, care îl presează și îl excită pe un bărbat mai în vîrstă. Dacă bărbatul practică Dao, el va ști să-și controleze ejacularea chiar și în împrejurări atît de excitante. Acest lucru, de asemenea o satisface pe tînără, deoarece ei îi poate simți bucuria pricinuită de excitare și recunoștința sinceră, pe cînd un tînăr poate spune că e o capcană ce duce la ejaculare rapidă.

Puterea de atracție între bărbații mai în vîrstă și femeile tinere nu este, cîteodată, deloc unilaterală : multe femei tinere preferă să aibă ca parteneri bărbați mai în vîrstă, chiar dacă trebuie să facă față unor prejudecăți. Bărbatul mai în vîrstă

îi pot procura unei tinere sentimentul de siguranță, farmecul său, care, spre deosebire de o convingere foarte răspîndită, nu se bazează cu precădere pe starea sa materială. Asemenea bărbați au avut destulă experiență și în bucuriile și în tristețile iubirii și au cunoscut, de-a lungul anilor, sensul real al cuvîntului „tandrețe". Iar multe tinere consideră că ei sînt fermecători mai ales din această cauză

Alt factor este teama femeilor tinere de propria lor bătrînețe. Dacă o femeie tînără se căsătorește cu un bărbat de aceeași vîrstă, ea se teme că într-o zi el o va părăsi pentru alta mai tînără. Pentru aceste femei, căsătoria cu un bărbat mai în vîrstă înseamnă un sentiment de siguranță.

Toate acestea sînt argumente serioase pentru avantajele relației „mai — septembrie". Totuși, trebuie să treacă mai mult sau mai puțin timp înainte ca astfel de relații să fie apreciate ca atare. Dar oare sînt multe mame care să fie de acord ca fiicele lor să se mărite cu soți mai în vîrstă ? Oare sînt multe femei în vîrstă, destul de eliberate de prejudecăți și fără un sentiment ascuns de dispreț sau invidie față de o femeie tînără care încheie o astfel de căsătorie ?

Unul din acele lucruri care pot aduce și accentua armonia legăturilor dintre bărbat și femeie este atitudinea societății, care ar putea fi mai puțin aspră față de relațiile „femeie mai în vîrstă — bărbat tînăr". În realitate, societatea îi condamnă chiar și mai aspru. Femeile în vîrstă sînt acuzate de orice — de la prostie la nimfomanie — dar, efectiv, în acest fel de relații nu este întotdeauna ceva ce ține de prostie sau de anormal, dimpotrivă, se poate spune că sînt avantaje de ambele părți.

Cum am observat deja în capitolul despre controlul ejaculării, o femeie mai în vîrstă poate fi mai sensibilă și mai înțelegătoare față de greutățile sexuale ale unui tînăr decît o parteneră de vîrsta lui. În cazul unui tînăr timid sau nehotărît, acest fapt poate fi important pentru reușita lui sexuală. Al doilea factor este acela că o femeie mai în vîrstă, mai ales dacă a avut copii, are un vagin mai puțin strîns, ceea ce este benefic pentru un tînăr care nu are control deplin asupra ejaculării.

Cînd sînt excitați, tinerii ajung aproape întotdeauna la erecție. Acest fapt poate de asemenea să le excite pe femeile mai în vîrstă și cu experiență, la fel de mult cum vaginul unei tinere îl poate stimula pe un bărbat mai în vîrstă. Faptul de

a privi și de a mîngîia un penis în erecție al unui tînăr, poate provoca la o femeie mai în vîrstă o secreție suficientă pe toată perioada actului sexual. Un bărbat de aceeași vîrstă cu ea n-ar putea să n-o excite în același interval de timp.

Pe de altă parte, tinerii pot fi atrași de femeile mai în vîrstă din aceleași motive din care tinerele sînt atrase de bărbați mai în vîrstă : grija și experiența lor constituie factoricheie. Unii bărbați sînt deosebit de încîntați cînd trezesc femeilor în vîrstă instincte materne. Alții mai tineri consideră o asemenea combinație de sex și dragoste maternă foarte atrăgătoare.

De aceea este tragic faptul că acest fel de relații trebuie ținute ascunse. Dacă am fi mai înțelegători, am putea accepta ideea că trebuie să le tolerăm, nu să le condamnăm. Și ne-am afla pe drumul cel bun în rezolvarea problemelor multor femei în vîrstă singure și ale tinerilor timizi.

Relația „mai — septembrie" îi ajută pe bărbații și pe femeile mai în vîrstă să nu se neglijeze, căci sînt încă destui oameni care nu înțeleg pe de-a-ntregul importanța aspectului lor exterior și nici chiar a igienei personale, în schimb suferă de un puternic sentiment de singurătate. Bertrand Russel, în „Autobiografie", povestește cum o respirație urît mirositoare era să-i distrugă relația cu o tînără încîntătoare : „Sufeream de pioree, fără să știu, și asta îmi făcea respirația respingătoare, de asemenea fără să știu. Ea nu-și putea permite să-mi vorbească despre acest lucru și abia după ce m-am tratat mi-a spus cît de mult o influențase".

Una din urmările revoluției sexuale a fost creșterea constantă a relațiilor „mai — septembrie" și îmbunătățirea lor. Oamenii afirmă că un bărbat mai în vîrstă a avut noroc dacă a „agățat" o tînără, însă acest lucru este benefic pentru ambele părți. De fapt, multe tinere sau mulți tineri învață într-adevăr despre satisfacerea extactică în actul sexual numai după astfel de experiențe.

Dacă avem unele reticențe pe tema relațiilor „mai — septembrie", acestea sînt următoarele : relația cu o parteneră tînără foarte senzuală poate fi alarmantă pentru un bărbat mai în vîrstă care nu cunoaște Dao ; farmecul ei și necesitățile sexuale pot fi irezistibile, iar el își poate consuma energia peste măsură. Răspunsul la această problemă este cuprins, desigur, în asimilarea concepției Dao despre iubire. Ea este ideală pen-

tru cei care se află într-o asemenea situație, pentru a primi foloasele maxime din armonia *yin* și *yang* prin păstrarea energiei.

„Perechi nepotrivite" ? Nu ! Mijloace de combatere a impotenței, căi de satisfacere totală la vîrste ingrate !

CAPITOLUL XI

CÎTEVA ÎNTREBĂRI ȘI TOT ATÎTEA RĂSPUNSURI

„Singurul alchimist,
Care transformă totul în aur — este iubirea.
Singura vrajă împotriva morții, a îmbătrînirii,
Împotriva unei vieți plictisitoare, este iubirea".

(WU XIN)

Deși cercetările lui Kinsey, ca și ale lui Masters și Johnson au ușurat mult înțelegerea ideilor revoluționare despre iubire și sex, Dao stîrnește încă uimire. În mintea multora se nasc inevitabil întrebări nenumărate Venind în întîmpinarea cîtorva din ele, vom ajuta, fără îndoială, studierea și înțelegerea concepției Dao despre iubire.

1. Ce diferență este între daoism ca filosofie și ca religie?

Este o foarte mare diferență : asemănător multor filosofii, de tipul budismului și confucianismului. noțiunea de daoism a fost interpretată greșit de unii, socotind Dao ca pe o formă de religie Toate acestea sînt respinse de daoism. În cartea noastră, am vorbit despre daoism doar ca despre o filosofie și atît.

2. Care este interpretarea daoistă a iubirii?

Dao consideră că armonia fizică este inseparabilă de cea sufletească. Cuplul care poate face dragoste într-un mod extatic își asigură pacea și armonia în toate privințele, iar asta înseamnă că atracția partenerilor unul față de celălalt crește și devine constantă.

3. De ce această carte îi are în vedere în special pe bărbați?

Toate cărțile antice despre concepția Dao au avut în vedere bărbații, din simplul motiv că bărbatul „reprezintă" focul, pe care îl poate stinge ușor femeia. căci ea reprezintă apa. Mai este apoi nevoia de satisfacere sexuală a femeii, motiv

pentru care, în sfera actului sexual, bărbatul este mai vulnerabil, are nevoie de mai mult ajutor. De aceea, scopul principal al acestei cărți este să-i vină în ajutor. Dar este limpede că femeia va fi beneficiară, cel puțin în egală măsură.

4. Este justificat Dao din punctul de vedere al medicinei?

O lucrare din sec. VII, scrisă de o somitate a medicinii chineze, Song Xiu Mo — „Remedii nepreţuite" — nu a fost niciodată pusă la îndoială, dimpotrivă, în 1955, a fost retipărită în China. Teoriile sale sînt de mai multe ori citate în lucrarea de față.

Cum de ne referim la o lucrare care a fost publicată prima oară acum mai bine de 1200 de ani? Cercetările lui Masters şi Johnson, efectuate în ultimii 20 de ani, au confirmat bazele teoriei Dao, iar lucrările lor sînt folosite de foarte mulți medici internişti, psihiatri sau sexologi, în multe spitale din lume.

5. Care este cea mai portantă caracteristică a concepției Dao despre iubire?

Cunoscutul medic din sec. II, Galen, spunea: „După împerechere, toate vieţuitoarele sînt triste, cu excepţia femeilor şi a păsărilor". Din punctul de vedere al unui medic daoist, această frază ar fi ceva mai departe de adevăr, dacă s-ar adăuga cuvîntului „împerechere" cel de „ejaculare" căci aproape orice bărbat a simțit efectul epuizant al ejaculării, ca şi sentimentul neașteptat că şi-a pierdut aproape orice interes față de soție sau de iubită.

Intuitiv, majoritatea femeilor observă că iubitul s-a îndepărtat, s-a schimbat. Este bine cunoscut faptul că, aproape invariabil, cei mai mulți bărbați preferă să doarmă după aproape fiecare ejaculare, lăsîndu-şi soția cu un sentiment de nerealizare şi de insatisfacție.

În unele relații extraconjugale situația este şi mai rea. Bărbații vor să plece aproape imediat după actul sexual, iar mulți asta şi fac. Acest lucru este înjositor, dăunător şi dacă astfel de sentimente se acumulează, pot duce uşor la animozități şi pînă la urmă la despărțire.

Faptul că întîlnim uimitor de puțini oameni fericiți ne vorbeşte despre preponderența acestei insatisfacții. Oamenii sînt sfăcuți în dragoste şi sex sînt de obicei fericiți. Aceasta explică măcar parțial de ce în lume există atît de multă ură

și atît de puțină iubire. Concepția Dao, cu metodele de control a ejaculării și cele tratate pe parcursul cărții ar putea schimba totul — aceasta este cea mai importantă caracteristică a sa.

Înainte ca bărbații să facă cunoștință cu Dao, toate femeile lor, fără excepție, năzuiau spre o relație care era puțin probabil că ar fi putut exista între ele și bărbații lor, însă Dao a schimbat rapid situația.

Al doilea atribut, la fel de important, cu care toată lumea este de acord, e posibilitatea de a controla natalitatea. Una din pacientele Dr. Trimmer, soția unui adept Dao, s-a exprimat astfel : „Ce minunat e să poți face dragoste de cîte ori vrei, chiar și la miezul nopții, fără să te gîndești la pilule și remedii idioate, care te îmbolnăvesc, te irită și te silesc să te gîndești că a face dragoste — nu mai înseamnă a face dragoste!".

Pe lîngă aceasta, toate femeile, ca ființe mai practice, apreciază faptul că Dao le oferă o libertate nelimitată de a-și mîngîia partenerul — și tocmai aceasta este unul din cele mai importante atribute ale actului sexual.

6. De ce este concepția Dao vitală pentru sănătatea și longevitatea bărbaților și a femeilor ?

Există două motive evidente pentru care Dao este binefăcător pentru oricine. În primul rînd, dacă bărbații și femeile pot face dragoste atît de mult cît vor, pentru ei va fi ușor să ducă în comun o viață fericită și armonioasă. Această armonie le poate schimba chiar și relațiile cu cei din jur : vor predomina bunătatea și simpatia, iar ambițiile prostești, gîndurile mărunte și dominate de egoism, ură și gelozie vor fi mai puține. Nu e greu de observat că această situație este benefică pentru fericirea lor și, prin urmare, și pentru o sănătate bună și longevitate.

Al doilea efect binefăcător constă în dobîndirea unei balanțe hormonale optime. Medicina actuală a descoperit că balanța hormonală are o importanță vitală pentru sănătatea omului. După cum spuneau daoiștii antici, acesta este probabil unul din cele mai mari avantaje ale armoniei *yin* și *yang* Ei considerau că putem menține cu atît mai ușor nivelul optim al acestei armonii cu cît facem mai multă dragoste.

Astăzi, mulți medici prescriu o terapie de compensare cu steroizi sexuali bolnavilor care necesită aceasta. Se urmărește stabilirea unei balanțe hormonale corecte, ceea ce provoacă

destule victime din cauza riscului unor efecte secundare negative, care apar adesea în timpul unui tratament cu medicamente de tipul hormonilor artificiali.

Dar de ce e nevoie de steroizi artificiali cînd noi sîntem în stare să producem o cantitate mare de hormoni naturali, incomparabili mai ieftini și fără nici un fel de risc? Actul sexual îl poate stimula pe bărbat să producă, de exemplu, atît testosteron, cît să atingă un nivel înalt de sănătate!

În conformitate cu o cercetare efectuată la institutul de psihiatrie Max Planck din München, cu participarea endocrinologului Karl M. Pirke și a psihiatrilor H. Kokota și F. Dietmann, stimularea vizuală, fără ejaculare, poate crește considerabil conținutul de testosteron din sînge. Stimularea vizuală s-a făcut cu ajutorul unui film pornografic de 30 de minute, ce prezenta femei goale, ca și acte sexuale în diverse poziții; vizionarea a mărit considerabil nivelul de testosteron la 6 din 8 bărbați, în vîrstă de la 21 la 34 de ani. Ceea ce confirmă părerea daoiștilor antici, că orice formă de stimulare între un bărbat și o femeie, de tipul sărutărilor și mîngîierilor, poate fi cît se poate de benefică și că ejacularea nu este întotdeauna necesară.

Dacă nivelul de testosteron poate crește chiar și în urma unei stimulări vizuale, atunci actele sexuale pătimașe și reale vor avea, fără îndoială, efecte incomparabil mai mari pentru menținerea balanței hormonale, deși, din punctul de vedere al daoiștilor chinezi, bărbatul nu poate realiza acest lucru dacă nu știe să-și regleze ejacularea.

CAPITOLUL XII

O PROFESIUNE DE CREDINȚA

Considerăm că nimic nu ar putea încheia într-un mod mai potrivit cele prezentate în această carte decît un pasaj din lucrarea chinezului Zhan Zhong Lan, în care el împărtășește experiența sa de discipol Dao.

Zhang Zhong Lan anticipează asupra concluziilor sale citîndu-l pe vestitul medic chinez Song Xiu Mo :

„Dacă veți putea face dragoste de 100 de ori, fără să ejaculați, veți putea trăi multă vreme".

„În 1962, Academia de Medicină din Pekin a acordat o decorație oficială marelui medic al antichității chineze, Song Xiu Mo, pentru aportul lui în problema păstrării sănătății oamenilor. Song Xiu Mo nu numai că i-a ajutat pe alții, dar și-a menținut și propria sănătate în stare perfectă. A trăit 101 ani, din 581 pînă în 682. Fără îndoială că el a fost unul din acei oameni care își practică propria învățătură. Sfatul lui — „. . . dacă veți putea face dragoste de 100 de ori fără să ejaculați, veți putea trăi multă vreme" — i-a influențat, cu siguranță, propria-i longevitate.

Am amintit în mod special de dascălul Song, nu numai pentru că sfatul lui a dat rezultate aproape miraculoase, dar și pentru că a prevăzut obstacolul pe care trebuie să-l depășească un bărbat înainte de a obține foloase de la Dao. El a spus, în lucrarea „Remedii neprețuite" : „Cînd bărbatul este tînăr, de obicei nu înțelege Dao. Sau, chiar dacă a auzit sau a citit despre el, probabil nu îl înțelege complet și nu-l practică. Cînd ajunge la bătrînețea neputincioasă el totuși înțelege Dao, dar atunci va fi deja foarte tîrziu.

Clarvăzătorul dascăl Song a prezis aproape exact soarta mea, cu diferența că eu am fost destul de înțelept și nu am așteptat să fie prea tîrziu pentru a înțelege Dao. Aveam aproape 16 ani cînd am citit prima carte despre Dao, dar atunci am fost prea superficial ca s-o înțeleg și să profit de pe urma ei. Acum am aproape 60 de ani și, de obicei, fac dragoste de trei ori pe zi. Adesea, duminica, fac dragoste de două, trei ori dimineața, apoi merg pe bicicletă cîteva mile. Pe urmă, înainte de culcare, fac din nou dragoste. Nu sînt deloc obosit, iar sănătatea mea n-ar fi putut să fie mai bună, nici sufletul meu

mai liniştit. Iar ceea ce este mai important — toate situaţiile disperate, cînd stai lîngă o femeie nesatisfăcută, nu mai există. Care este motivul acestei modificări? Răspunsul se află în faptul că respect norma prescrisă acum 1300 de ani de medicul daoist Song Xiu Mo:

„Să faci dragoste de 100 de ori fără ejaculare".

* * *

Studierea concepţiei Dao despre iubire nu este grea, dacă se acceptă dintru început premisa că în alcătuirea ei intră idei considerabil diferite de cele obişnuite. Toţi avem idei preconcepute, de care este greu să scăpăm. Însă Dao ne propune principii care să ducă la schimbarea unora dintre ideile noastre referitoare la iubire. De exemplu, multe femei resping ideea „artei" sau „tehnicii" de a face dragoste — şi pe bună dreptate: „tehnica" fără sentiment sau emoţie transformă actul sexual în ceva fără inimă.

Daoiştii chinezi, subliniind tratarea iubirii şi a sexului cu gingăşie şi simţire, au relevat şi importanţa artei. Ideea lor este aceea că, dacă dorim să facem ceva — orice — cum se cuvine, trebuie să avem cunoştinţele respective. Dacă dorim să cîntăm la pian, trebuie mai întîi să învăţăm exerciţiile pentru degete, pe care să le efectuăm apoi zilnic. Dacă dorim să desenăm, trebuie să învăţăm la început compoziţia şi cum să tragem linii. La fel, bărbatul şi femeia trebuie să înveţe să se iubească, dacă se hotărăsc să devină într-adevăr parteneri.

Cu mult timp în urmă, Balzac spunea că un iubit neştiutor se aseamănă cu o maimuţă care încearcă să cînte la vioară. Şi avea dreptate: un iubit neştiutor o poate face pe femeie să se simtă de parcă s-ar masturba în vaginul ei.

Germaine Graer, una dintre luptătoarele pentru eliberarea femeii, descria în cartea „Femeia eunuc" o astfel de experienţă: „Cînd bărbatului îi este ruşine să se masturbeze şi, în loc de a face asta, priveşte o femeie ca să-şi afle uşurarea sexuală, ruşinea împreună cu masturbarea, se deosebesc numai prin faptul că frecarea asigură, eventual, orgasmul femeii, iar ejacularea se poate face în vagin. Bărbatul se poartă cu ea de parcă ar fi un depozit în care îşi depune sperma şi se îndepărtează de ea plin de dezgust".

Dao presupune că bărbatul îşi dezvoltă aptitudinile de a iubi într-un asemenea grad, încît să-şi poată aprecia partenera

și, de asemenea, să o satisfacă. „Satisfacerea" în sensul Dao nu înseamnă numai atingerea orgasmului ei, într-un sens mai profund, metafizic, include și cultivarea dragostei reciproce.

Cînd vorbește despre „tehnică", concepția Dao nu se referă numai la penetrare și la ejaculare într-un mod controlat, ci și la dezvoltarea tuturor simțurilor, astfel încît să se obțină armonia deplină *yin* și *yang*. Un pianist poate atinge măiestria în tehnica digitației, dar el nu va deveni un mare interpret decît atunci cînd își pune sentimentele și imaginația în relație cu muzica. Așa se ajunge la iubirea extatică.

ARMONIA SEXUALA

Armonia sexuală !

La prima vedere, ea s-ar putea reduce la ceea ce, deopotrivă, femeile şi bărbaţii numesc „potrivire". Cine a citit cu atenţie această carte a putut constata că armonia sexuală înseamnă în primul rînd dragoste, acel sentiment care înalţă pe culmi de paradis satisfacerea sexuală dar care, la rîndul său, este susţinut de deplina comuniune a cuplului în actul sexual.

La fel de prezentă la tropice sau în zona cercului polar, pe toate meridianele şi la toate rasele umane, dragostea se manifestă ca o mare forţă a naturii. Rămînînd în domeniul sentimentului ce leagă pe bărbat de femeie şi pe aceasta de el — căci, evident, dragostea se manifestă şi în afara acestei relaţii — trebuie să reţinem în primul rînd marea sa complexitate.

Într-adevăr, dragostea înseamnă *posesiune* — nu numai cea sexuală, ci acea extraordinară senzaţie că fiinţa iubită îţi aparţine, este a ta trup şi suflet. Ce altceva este gelozia dacă nu teama de a trebui să împarţi — sau să pierzi definitiv — starea de beatitudine pe care ţi-o dă posesiunea, certitudinea dragostei împărtăşite, identificarea celuilalt cu tine însuţi !

Dragostea mai înseamnă *altruism, generozitate, capacitate de sacrificiu*, multă disponibilitate pentru înţelegerea personalităţii, temperamentului şi comportamentului partenerului. Forţa de coeziune a cuplului se află în capacitatea fiecăruia de a face concesii celuilalt, premiza fundamentală a instaurării armoniei depline între bărbat şi femeie. Dar această armonie depinde în mod esenţial de armonia sexuală, ţel pe care oricine îl poate atinge !

Am insistat suficient de mult pe acel „monstru" de care vorbea Balzac : obişnuinţa. Nu trebuie să se creadă că acest pericol pîndeşte doar pe cei ce şi-au serbat deja nunta de argint sau chiar de aur ! Această stare poate să apară cu mult mai devreme, cu efecte dezastruoase asupra armoniei sexuale, a armoniei cuplului respectiv în general. Cîte căsnicii nu ajung în situaţia în care fiecare îl hărţuieşte pe celălalt, ca rezultat al stării generale de nemulţumire ! Dorinţa de a avea ultimul cuvînt, de a fi întotdeauna cel care are dreptate în detrimentul celuilalt nu este altceva decît o încercare a subconştientului de a compensa deficienţa sexuală.

Nu arareori apare situația diametral opusă, în care deficiența sexuală creiază un complex de culpabilitate de care celălalt profită — cu sau fără intenție sau premeditare — în relațiile de toate zilele. Femeia cicălitoare, pe care, repetăm, nu trebuie să o vedem doar în pragul menopauzei (ea putîndu-se manifesta ca atare și la douăzeci de ani !), are în imensa majoritate a cazurilor scuza insatisfacției sexuale. Ea conviețuiește cu un bărbat pe care l-am putea numi „victima vinovată".

Da,. „victimă vinovată" căci, de cele mai multe ori, bărbatul este cauza insatisfacției sexuale a femeii, ba chiar și a propriei sale satisfaceri uneori. Iar aici, cel puțin inițial, nu este vorba de impotență, ci de ignoranță !

Pentru vremea în care trăim, în care problema relațiilor sexuale este abordată sub semnul deschiderii totale, în care cohorte întregi de psihiatri, psihologi, neurologi sau sexologi fac cercetări de mare finețe și subtilitate pentru a identifica toate ascunzișurile mecanismelor fiziologice care intervin în pregătirea și desfășurarea actului sexual, toate dereglările posibile și modalitățile de combatere a acestora, ignoranța nu mai are nici un fel de scuză.

Cercetările psihiatrilor moderni pun în evidență și un alt aspect esențial, și anume, faptul că, în general, cuplurile nu discută despre propria viață sexuală, soții nu-și împărtășesc unul altuia — dintr-un sentiment de nejustificată pudoare — „problemele" pe care le au, dorințele intime, ba chiar și „tehnica" la care recurg și care se cere poate schimbată sau ameliorată. Ei nu citesc deobicei cărți serioase despre sex și problemele sale pentru a le comenta apoi prin prisma vieții lor sexuale. Ori, după părerea acelorași specialiști, într-o căsnicie o asemenea problemă ar merita infinit mai multă atenție decît multe altele. La fel ca cea acordată creșterii și educării copiilor, la fel cu îngrijirea sănătății în general.

Literatura și filmele pornografice, unul dintre rezultatele cele mai palpabile ale revoluției sexuale din ultimele două, trei decenii, a avut — și poate că încă mai are pentru anumite părți ale lumii — meritul de a fi scos de sub vălul pudibonderiei relațiilor dintre bărbat și femeie. Ele au propagat ideile de bază ale revoluției sexuale și nu în ultimul rînd, nevoia de perfecționare a tehnicilor adoptate în cursul actului sexual și pentru pregătirea acestuia în scopul asigurării orgasmului femeii.

Nu constituie un secret faptul că, pentru unii bărbați — ca și pentru unele femei — parcurgerea unei reviste „fierbinți", citirea unei cărți super-sexy sau vizionarea unei casete video „porno" reprezintă un preludiu eficace pentru actul sexual. Și totuși, aceste forme foarte evoluate, care mai de care mai inventive de excitare *din exterior*, au păcatele lor.

Cel mai nociv este acela că eroii acestor ficțiuni sexuale sînt fără excepție exemplare cu calități fizice ieșite din comun. Se descriu organe masculine de dimensiuni incredibile, iar Herculii moderni realizează performanțe senzaționale în turnirurile amoroase, desfășurate zi și noapte în paturi, fotolii, sub dușuri, în automobile sau în bărci pneumatice ! Ei acționează ca niște buldozere ale sexului, pun jos toate femeile ca pe popice și ejaculează de șapte, opt sau zece ori în 24 de ore !

Reproducem la întîmplare un pasaj dintr-o asemenea carte : „...degetele ei lungi și fine se luptară un timp cu fermoarul șlițului întins la maximum de „ființa" ce se zbătea să iasă la lumină pentru a-și ocupa locul cuvenit din trupul femeii. Ieșit din strînsoare, sexul uriaș țîșni spre ea ca un leu eliberat din cușcă. Ea îl privi cu uimire, o uimire amestecată cu puțină teamă și șopti fascinată : „Extraordinar ! Nici caii nu au așa ceva !". Îi sărută delicat capul roșu ca focul și îl cuprinse cu ambele palme strînse la limită, așa cum ai face cu un bătac de base-ball, dar mai rămînea destul în afara lor ! Cînd pătrunse în vaginul pe care cascade de secreție îl făcuseră accesibil, Cynthia avu senzația că această bară de oțel fierbinte îi va topi tot trupul...".

Foarte puțini bărbați se pot măsura cu asemenea exemplare. Din nefericire, popularizarea lor creează destule complexe de inferioritate, stări anxioase generate de temerea că partenera ar putea aspira la așa ceva, la o satisfacție paradisiacă pe care cel în cauză nu o poate da, sau că, pînă la urmă, curiozitatea o va face să cadă în brațele altui bărbat.

Este un fapt stabilit că orgoliul masculin are un punct slab în materie sexuală : teama de comparație. Freud a arătat că foarte mulți dintre acei bărbați care — pe vremea lui — nu concepeau căsătoria cu o fată care nu era virgină, o făceau tot din dorința de a nu supune vreunei comparații capacitatea lor de a face dragoste. O novice în materie trebuia în principiu să se mulțumească cu ceea ce primea.

Aceleași complexe pot apare și la femeile care văd în peliculele video tinere superbe, cu picioare lungi, cu sîni perfecți

și care se dăruiesc bărbatului cu o măiestrie incomparabilă și găsesc modalitățile cele mai excitante pentru bărbat, scot subtile gemete de plăcere sau rostesc cuvinte de o rafinată obscenitate Cei sau cele ce nu-și pot subordona reacțiile convingerii că manifestările partenerilor actului sexual din literatura sau filmele pornografice sînt exclusiv ficțiune și că atributele ori calitățile excepționale ale eroilor și eroinelor lor sînt rodul imaginației autorilor, ar face mult mai bine să se abțină a le citi sau vedea !

Deși a prezentat fără acrobații lingvistice toate secretele actului sexual, particularitățile organelor genitale, deficiențele fiziologice la bărbați și femei sau detalii intime ale satisfacerii optime a partenerilor, cartea de față nu are, evident, nimic comun cu literatura pornografică.

Ea este dedicată unui scop înalt, „armonia sexuală" — așa cum o arată și titlul său. Este chintesența unei doctrine antice de mare valoare spirituală și practică — daoismul, care își dovedește viabilitatea peste milenii — precum și a cercetărilor moderne în acest domeniu.

Actul sexual reprezintă în sine forma primordială de perpetuare a speciei umane. Armonia sexuală este aspirația supremă a cuplului, punctul culminant al existenței sale, centrul magic în care se concentrează calitățile cele mai de seamă ale bărbatului și femeii.

Armonia sexuală este o poartă deschisă spre paradisul terestru, accesibil de fapt oricui. Această carte vă va ajuta să o găsiți și să pășiți dincolo de ea !

SFÎRȘIT

STIMAȚI CITITORI !

Animați de dorința de a sparge total și definitiv obscurantismul sexual în care am fost ținuți atîta vreme, în pofida prețului aberant la care a ajuns hîrtia, vom publica în Colecția „CUPIDON" — în măsura obținerii drepturilor de autor — lucrări de renumiți sexologi occidentali. Una din ele se află în pregătire. Așteptăm, în această privință, părerile Dvs. Scrieți-ne și în legătură cu experiența sau problemele sexuale pe care le aveți ; puneți întrebări ! Scrisorile Dvs. — semnate sau nu — vor fi analizate de reputați sexologi, a căror adresă, la cerere, v-o putem oferi. Aceste scrisori ar putea sta la baza unui volum, căci în paturile noastre — și nu doar în cele conjugale — destule lucruri nu sînt în regulă. Prea multe divorțuri, despărțiri între iubiți, atîtea nefericiri ! ... Mizeriile vieții cotidiene sînt departe de a fi singurul vinovat. Și mai ales principalul.

Editorul

P. S. — **Cerem scuze cititorilor care ne-au cerut ultimile cărți apărute la editura „Diamant", comenzi pe care, nu din vina noastră, nu le-am putut onora. Îi rugăm, cu mulțumiri, să se adreseze centrelor de librării sau difuzorilor particulari.**